

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в организации

Направление подготовки «(37.03.01) *Организационная и консультативная психология*»

Направленность «Психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома,

2020

Рабочая программа дисциплины "Стресс-менеджмент в организации" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320).

Разработал



Тихомирова Е.В.

доцент кафедры общей и социальной психологии,
к.п.с.н.

Рецензент:



Кирпичник Анатолий Григорьевич, к.п.с.н, профессор.

подпись

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.с.н., профессор



ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.с.н., профессор



ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.с.н., профессор



ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.с.н., профессор



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: расширение, систематизация и закрепление теоретических знаний, а также приобретение практических навыков студентами в области стресс-менеджмента при решении стратегических задач управления персоналом.

Задачи дисциплины:

- получить знания в области профилактики стрессогенных факторов (стрессоров);
- освоить приемы уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров;
- быть способным организовать систему преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций;
- приобрести навыки управления стрессами на уровне организации и на уровне отдельной личности;
- обеспечить формирование научно обоснованных представлений о психологических и коммуникативных технологиях стресс-менеджмента;
- способствовать выработке практических навыков по созданию благоприятных контекстов для успешной регуляции эмоциональных состояний в условиях фрустрации и стресса

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** основы теории стресса, основы профессионального стресса и профессиональные деформации личности;
- **уметь** применять на практике методы управления конфликтами и стрессами;
- **владеть** владеть навыками диагностики и профилактики стресса на рабочем месте, управления эмоциональным состоянием.

Освоить компетенции:

ПК 1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

ПК 3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

ПК 13 способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к вариативной части , 8 семестр при очной форме

Изучение дисциплины основывается на тесной связи с освоением дисциплин «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Организационной психологии», «Психологии менеджмента» и производственной практики.

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108

Аудиторные занятия в часах	40
Лекции	10
Практические (лабораторные) занятия	30
Самостоятельная работа в часах	68
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	Экзамен (8)

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	10
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	
Консультации	2 ч + 0,5
Зачет/зачеты	
Экзамен/экзамены	0,35 ч
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	42,85 ч

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	Стресс, стадии формирования и причины стресса. Виды стресса.	8	2	2		4
2	Профессиональный стресс. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса.	10	2	4		4
3	Понятие стресс – менеджмента в деятельности	12	2	4		6

	психолога организации и руководителя организации.					
4	Стрессоры служебной и внеслужебной деятельности. Методы борьбы со стрессом.	12	2	4		6
5	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности	10	0	6		4
6	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	10	2	4		4
7	Методы профилактики и коррекции стресса	10	0	6		4
	Экзамен	36				36
	ИТОГО:	108	10	30		68

5.2. Содержание занятий:

Тема 1. Стресс, стадии формирования и причины стресса. Виды стресса.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Виды стресса. Стадии стресса.

Тема 2. Профессиональный стресс. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса.

Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Сущность и содержание профессионального стресса.

Симптомы профессионального стресса: соматические, эмоциональные, поведенческие. Их сущность и содержание. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса: необходимость принимать ответственные решения, перегрузка на рабочем месте, или недостаточная загруженность; расплывчатые границы полномочий; необходимость выполнять трудно совместимые функции; стрессогенная внутрифирменная политика и стиль менеджмента; высокий уровень стресса у руководителя; отнимающие много времени и сил поездки на работу и обратно; слабая удовлетворенность выполненной работой; отсутствие перспектив профессионального роста; несправедливая оценка труда; неадекватные стратегии поведения в проблемных ситуациях; конфликт работы с личной жизнью и пр.

Тема 3. Понятие стресс–менеджмента в деятельности психолога организации и руководителя организации.

Сущность и содержание понятия «стресс - менеджмент». Услуги психолога организации по стресс – менеджменту: коучинг руководителя, тренинги для персонала, выравнивание микроклимата в коллективе. Коучинг руководителя, как работа с первыми лицами организации, предприятия, фирмы.

Тренинги для персонала, как механизм получения знаний, умений и навыков эффективного общения в условиях профессиональной деятельности. Тренинг прививкой стресса. Выравнивание микроклимата в коллективе через социально – психологические тренинги.

Стресс и негативные эмоции в деятельности руководителя.

Тема 4. Стрессоры служебной и внеслужебной деятельности. Методы борьбы со стрессом.

Общее понятие о стрессорах. Виды стрессоров: -физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура и пр.); - психологические (опасность, угроза, утрата, обман, обида, информационная перегрузка и пр.). Стресс –факторы. Симптомы стресса у руководителей: соматические, эмоциональные, поведенческие. Методы борьбы со стрессом.

Тема 5. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности

Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 7. Методы профилактики и коррекции стресса

Антистрессовый стиль работы и руководства. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time - management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). БОС (биологически обратная связь) в борьбе со стрессом.

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Методические рекомендации по выполнению задания	Часы	Форма контроля
1.	Стресс, стадии формирования и причины стресса. Виды стресса.	Составить матрицу индикаторов разных видов стресса	Студент изучает лекционный материал по данным вопросам, методики для оценки стресса и подбирает примеры из собственного опыта, опыта других людей, иллюстрирующие проявление разных видов стресса у людей, описывает причины возникновения и выделяет индикаторы. На основе полученного материала составляет матрицу индикаторов разных видов стресса.	4	Студенческая взаимопроверка на практическом занятии
2.	Профессиональный стресс. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса.	Провести интервьюирование сотрудников разных организаций города и области с целью выявления факторов возникновения профессионального стресса	Студентам необходимо первоначально разбиться на микрогруппы. Разработать схемы интервью для выявления возможных факторов стресса в условиях деятельности организаций города. Провести интервьюирование на базах организаций и классифицировать причины профессионального стресса по возможным критериям: должность, характер деятельности, вид организации, тип занятости...	4	Дискуссия на основе полученных материалов
3.	Понятие стресс – менеджмента в деятельности	Познакомиться с примерными программами стресс-менеджмента в организациях, описать и	С программами можно познакомиться на основе интернет-источников, либо выйти в организации-партнеры	6	Оценка аналитических работ студентов

	психолога организации и руководителя организации.	проанализировать с точки зрения эффективности данные программы.			
4.	Стрессоры служебной и внеслужебной деятельности. Методы борьбы со стрессом.	Разработать информационную брошюру для одной из организаций области, демонстрирующую эффективные методы борьбы со стрессом на рабочем месте	Для подготовки брошюры необходимо использовать дополнительную литературу. Критерии оценки: красочность, информативность, доступность для понимания, практикоориентированность	6	Проверка отчетов по результатам практической деятельности
5.	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности	Разработать программу комплексной оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности педагога	Программа должна включать цели, задачи, сроки, обоснование выбора методик оценки, систему упражнений (занятий) для коррекции	4	Практическая отработка
6.	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	Разработать программу тренинга для одной из видов деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности психолога	Программа должна включать не менее 5 встреч	4	Студенческая взаимопроверка на практическом занятии
7.	Методы профилактики и коррекции стресса	Подготовить мультимедийную презентацию, отражающую основные методы профилактики и коррекции стресса	Не менее 16 слайдов	4	Мультимедийная презентация авторских проектов студентов
8	Подготовка к экзамену			36	

6.2 Тематика и задания для практических занятий

Тема 1. Стресс, стадии формирования и причины стресса. Виды стресса.

1. Гомеостатическая модель самосохранения организма и мобилизации ресурсов для реакции на стрессор.

2. Стадии развития и формирования стресса.

3. Понятие стрессоров. Эустресс и дистресс. Сущность и содержание стрессоустойчивости.

4. Стресс – факторы.

5. Внутренние и внешние причины стресса. Признаки и симптомы стресса. Ранние признаки и сформированные симптомы стресса.

6. Виды стресса: временной, пространственный, стресс обитания, пищевой стресс, информационный стресс, образовательный стресс, коммуникативный стресс, социально – культурный стресс.

Тема 2. Профессиональный стресс. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса. Симптомы профессионального стресса.

1. Сущность и содержание профессионального стресса.

2. Симптомы профессионального стресса: соматические, эмоциональные, поведенческие. Их сущность и содержание.

3. Факторы, способствующие формированию профессионального стресса.

Тема 3. Понятие стресс – менеджмента в деятельности психолога организации и руководителя организации.

1. Сущность и содержание понятия «стресс–менеджмент».

2. Услуги психолога организации по стресс –менеджменту

3. Коучинг руководителя, как работа с первыми лицами организации, предприятия, фирмы.

4. Тренинги для персонала, как механизм получения знаний, умений и навыков эффективного общения в условиях профессиональной деятельности.

5. Тренинг прививкой стресса.

6. Выравнивание микроклимата в коллективе через социально–психологические тренинги.

7. Стресс и негативные эмоции в деятельности руководителя.

Тема 4. Стрессоры служебной и внеслужебной деятельности. Методы борьбы со стрессом.

1. Общее понятие о стрессорах. Виды стрессоров.

2. Понятие стресс-факторов.

3. Соматические симптомы профессионального стресса.

4. Эмоциональные симптомы профессионального стресса.

5. Поведенческие симптомы профессионального стресса.

6. Методы борьбы со стрессом.

Тема 5 Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности

1. Сущность, содержание, оценка возможных психологических проблем, имеющих у сотрудников, руководителя: неконтролируемая эмоциональность, тревожность, страх, фобии, навязчивые мысли и навязчивые действия

2. Телесно-двигательная терапия

3. Развитие навыков саморегуляции психического состояния

Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности

1. Профессиональное выгорание, методы оценки и профилактики

2. Синдром посттравматического стресса.

3. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).

Тема 7. Методы профилактики и коррекции стресса

1. Развитие навыков самонаблюдения для выявления симптоматики стресса.
2. Методики самонаблюдения: состояние человека; Я это Я; Я – начало; Моя личность; Наслаждение существованием.
3. Готовность сотрудника к саморегуляции. Подготовка психофизического состояния сотрудника, отработка регуляции мышечного тонуса, уровня работоспособности и интеллектуального настроения - как механизмы, способствующие снятию стресса.
3. Игровые формы по психической саморегуляции состояния сотрудника.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. **Кинан, Кейт.** Управление стрессом : [пер. с англ. А. А. Лев] ; [отв. ред. Н. В. Шульпина]. - М. : Эксмо, 2006. - 80 с. - (Менеджмент на ладони). - ISBN 5-699-14259-2 : 35.60. <http://library.ksu.edu.ru/ShowMarc.asp?docid=40183>

2. **Левкин, В.Е.** Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>.

б) дополнительная литература

2. **Основы социально-психологического тренинга** / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>.

3. **Рудестам, К.** Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - СПб.: Питер, 2001. [Электронный ресурс]. - URL: <http://psylib.org.ua/books/rudes01/index.htm>.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.ipd.ru/>

Институт развития личности РАО

2. <http://www.psy.msu.ru/about/kaf/personal.html>

Кафедра психологии личности факультета психологии МГУ

3. <http://www.edu.ru/>

Федеральный портал «Российское образование»

4. <http://www.gumfak.ru/>

Электронная гуманитарная библиотека

5. <http://www.school.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал

6. <http://dictionary.fio.ru>

Психологический энциклопедический словарь

1. <http://biblioclub.ru/>

Электронная библиотека Костромского государственного университета

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), тренинговый зал, видео-техника. компьютерный класс. Специализированное программное обеспечение не требуется.