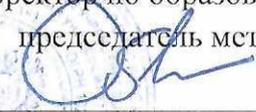




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной деятельности,  
председатель методического совета

  
И.Р. Абдулвелеев

8 февраля 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Для основных образовательных программ  
с индивидуальной образовательной траекторией

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения

Очная

Курс           4  
Семестр       8

Магнитогорск  
2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета  
08.02.2024, протокол № 1.

Согласовано с руководителями ООП:

Зав. кафедрой ЭПП

А.В. Варганова

Зав. кафедрой экономики

А.Г. Васильева

Зам. директора ИЕиС по воспитательной работе,  
доцент кафедры ТССА

А.С. Лимарев

Доцент кафедры ПОиД

Т.Г. Неретина

Зам. директора ИЕиС по учебной работе,  
доцент кафедры ПЭиБЖД

Ю.В. Сомова

Зав. кафедрой ЛПиМ

Н.А. Феоктистов

Зав. кафедрой ЛиУТС

О.В. Фридрихсон

Зав. кафедрой МиХТ

А.С. Харченко

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

- формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях;

- формирование умений проводить диагностику стресса и реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Стресс-менеджмент входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Эффективная коммуникация

Персональная эффективность

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Стресс-менеджмент» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ДПК-001-6	Способен разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения
ДПК-001-6.1	Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 36,1 акад. часов;
- аудиторная – 36 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 71,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Теоретические основы изучения стресс								
1.1 Стресс: понятие, виды и проявления.	8			2	7	Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Составление глоссария.	Конспекты, доклады.	ДПК-001-6.1
1.2 Типы реакций на стресс-факторы				2	7	Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость"	Защита презентаций.	ДПК-001-6.1
1.3 Основные понятия психических состояний при стрессе.				2	6	Составить таблицу "Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела"	Тест по теме.	ДПК-001-6.1

1.4 Постстрессовые состояния и фиксируемые формы личностной дезадаптации			2	7	Подготовка докладов и кейсов по теме.	Защита индивидуальной работы.	ДПК-001-6.1
1.5 Теория и практика стресс - менеджмента			2	6	Составление таблицы "Стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношение к проблеме".	Работа с таблицей.	ДПК-001-6.1
Итого по разделу			10	33			
2. Психологическая диагностика стрессовых состояний							
2.1 Психологическое тестирование	8		4	6	Подбор методик и их проведения.	Составление психологического паспорта испытуемого.	ДПК-001-6.1
2.2 Проективные методы диагностики стресса			6	7	Проведение проективных тестов: «Дерево», «Человек под дождем», «Не дайте человеку упасть», «Дерево в бурю»	Интерпретация рисуночных тестов	ДПК-001-6.1
Итого по разделу			10	13			
3. Профилактика и коррекция стресса							
3.1 Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влиять на стрессы.	8		2	6	Составить алгоритм действий при ожидании стресса в будущем; алгоритм действий при ожидании стресса в настоящем.	Защита индивидуальной работы.	ДПК-001-6.1
3.2 Методы саморегуляции до воздействия стрессора			10	10	Подбор упражнений на формирование позитивного мышления. Подбор дыхательных техник. Подбор упражнений для аутогенной тренировки, мышечной релаксации.	Отработка практических навыков в тренинговой работе	ДПК-001-6.1
3.3 Методы саморегуляции во время действия стрессора.			2	8	Поиск приемов самопомощи и релаксации	Проведение студентами тренинговых упражнений.	ДПК-001-6.1

3.4 Постстрессовая саморегуляция личности			2	1,9	Поиск арт-терапевтических техник.	Проведение арт-терапевтических упражнений	ДПК-001-6.1
Итого по разделу			16	25,9			
Итого за семестр			36	71,9		зачёт	
Итого по дисциплине			36	71,9		зачет	

## 5 Образовательные технологии

В ходе освоения курса предусмотрено использование следующих форм обучения, а.и. коммуникативно-информационные технологии (использование мультимедиа), диалоговые технологии (использование диспутов и дискуссий на практических занятиях), технологии учебно-поисковой деятельности (поиск информации с последующей презентацией результатов в виде докладов, рефератов, сообщений), кейс-метод (анализ конкретных ситуаций по результатам диагностики в группе).

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) Основная литература:

Психология стресса и стрессоустойчивость поведения : учебное пособие [для вузов] / составитель О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1723-1. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2676>.

Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 184 с. - ISBN 978-5-9765-4712-4. - Текст : элек-тронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851750>.

### б) Дополнительная литература:

Управление и регулирование конфликтами и стрессами в организациях : учебное пособие [для вузов] / Н. Р. Бальнская, С. В. Коптякова, Е. Г. Зиновьева, Д. А. Яковлев ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1768-2. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2700>.

### в) Методические указания:

Методические указания для студентов по подготовке к учебной и научно-исследовательской работе. Сост. Е.В. Олейник, С.Н. Испулова, С.А. Бурилкина. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн.ун-та им. Носова, 2019. 46с

### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

#### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
GIMP	свободно распространяемое	бессрочно

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (доска, мультимедийный проектор, экран);

- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета).

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

**Примерная тематика докладов (рефератов)**

1. Научный и практический вклад Г. Селье в исследование проблемы стресса.
2. Проблема профессионального стресса в российской психологической науке.
3. Проблема профессионального стресса в иностранной психологии.
4. Сравнительный теоретико-методологический анализ концепций стресса.
5. Основные подходы к моделированию профессионального стресса.
6. Модель положительного стресса.
7. Посттравматическое стрессовое расстройство.
8. Использование комплекса специальных физических упражнений для повышения стрессоустойчивости человека.
9. Использование аутогенной тренировки для профилактики стрессовых расстройств.
10. Здоровый образ жизни как фактор профилактики стрессовых расстройств у персонала организации.
11. Физиологические последствия профессионального стресса.
12. Психологические последствия профессионального стресса.
13. Психологическая характеристика типологии людей, подверженных профессиональному стрессу.
14. Особенности феномена эмоционального выгорания.
15. Особенности модели стресса у студентов.
16. Проблема стресса в полных и неполных семьях: сравнительный психологический анализ.
17. Проблема стресса у молодых и пожилых людей: сравнительный психологический анализ.
18. Стрессовые сценарии в организациях с интенсивными личностными коммуникациями.
19. Базовые техники саморегуляции психических состояний в коммуникативном стрессе.
20. Профессиональный стресс достижения: психологический аспект.
21. Основные источники стрессов для руководителей организации.
22. Феномен профессионального стресса «белых воротничков».
23. Основные подходы к управлению производственным стрессом.
24. Взаимосвязь стресса и конфликта в организации.
25. Методы психологической диагностики профессионального стресса: поиски, достижения, перспективы.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегий и приемов, при помощи которых человек проживает трудную жизненную ситуацию?
2. Гендерные особенности преодолевающего поведения.
3. Возрастные особенности преодолевающего поведения.
4. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения.
7. Как особенности образа мира человека влияют на выбор стратегий и техник поведения человека в трудной жизненной ситуации?

**Практические задания для студентов**

1. Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость"
2. Составить таблицу "Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела".
3. Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость".

4. Составить таблицы "Стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношение к проблеме".

5. Проведение проективных тестов: «Дерево», «Человек под дождем», «Не дайте человеку упасть», «Дерево в бурю» и составление психологического паспорта.

6. Составить алгоритм действий при ожидании стресса в будущем; алгоритм действий при ожидании стресса в настоящем.

7. Подбор упражнений на формирование позитивного мышления. Подбор дыхательных техник. Подбор упражнений для аутогенной тренировки, мышечной релаксации.

8. Организация и проведение психодиагностического исследования в малой группе респондентов, оформление схемы, логики и выводов исследования, выполнение расчетно-графических работ (количественная и качественная обработка полученных результатов исследования), составление прогноза, рекомендаций.

Методики: Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков и С.В.Чермянин), Преодоление трудных жизненных ситуаций (В. Янке, Г. Эрдманн), Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) ВОЗКЖ-100, Методика «Прогноз», Копинг-тест (Лазарус), Тест Жизнестойкость (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова), Шкала «Накопление эмоционально-энергетических зарядов» В.В. Бойко.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Код индикатора	Индикатор достижения компетенций	Оценочные средства
ДПК-001-6:	Способен разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	
ДПК-001-6.1:	Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<p style="text-align: center;"><b>Вопросы к зачету</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.</li> <li>2. Стресс и адаптация.</li> <li>3. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.</li> <li>4. Стресс и здоровье человека.</li> <li>5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.</li> <li>6. Классическая концепция стресса Г. Селье.</li> <li>7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.</li> <li>8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.</li> <li>9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.</li> <li>10. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.</li> <li>11. Роль организации в снижении стресса.</li> <li>12. Стрессы в профессиях «человек-человек»руководителя.</li> <li>13. Стресс персонала.</li> <li>14. Стресс руководителя.</li> <li>15. Синдром эмоционального выгорания.</li> <li>16. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения</li> <li>17. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса</li> <li>18. Роль организации в снижении стресса.</li> <li>19. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.</li> <li>20. Общая классификация методов борьбы со стрессом.</li> <li>21. Понятие «психологическое здоровье».</li> <li>22. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>23. Профилактика стрессов в деловом общении.</li><li>24. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.</li><li>25. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</li><li>26. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).</li><li>27. Управление временем.</li><li>28. Ситуационный подход к проблеме стресса.</li><li>29. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления.</li><li>30. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.</li><li>31. Проблема управление стрессом.</li><li>32. Критика как важное коммуникативное умение руководителя.</li><li>33. Стресс в профессиональной деятельности.</li><li>34. Стресс и надежность деятельности.</li><li>35. Профессиональный стресс и здоровье человека.</li><li>36. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.</li><li>37. Современные стресс-факторы в профессиональной среде.</li><li>38. Роль профессионального здоровья в деятельности личности.</li><li>39. Стресс и пограничные состояния.</li><li>40. Отличительные черты профессионального стресса.</li><li>41. Профилактика профессионального стресса.</li><li>42. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.</li><li>43. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.</li><li>44. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг - механизмы).</li><li>45. Проблема стресса в жизни современного общества.</li><li>46. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.</li><li>47. Стресс и адаптация.</li><li>48. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.</li><li>49. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.</li><li>50. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.</li><li>51. Особенности выбора стратегий поведения в трудных профессиональных ситуациях</li><li>52. Современные технологии управления стрессов</li><li>53. Тайм-менеджмент как инструмент организационного развития.</li></ol>
--	---

54. Корпоративный тайм-менеджмент: философия и технология
55. Методы профилактики и коррекции стресса
56. Антистрессовый стиль работы и руководства.
57. Основные подходы к борьбе со стрессом.
58. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности.
59. Ситуационный подход к проблеме стресса.

#### **Практические задания для студентов**

1. Сотрудник (46 лет), зам. начальника отдела, узнает, что его начальник, уходя на повышение, пригласил на свое место новичка — молодого мужчину (28 лет, 2 года работы в сфере иностранного бизнеса), только что приехавшего из стажировки в Гарвардской школе бизнеса. Ранее была договоренность, что это место займет его заместитель. Заместитель и начальник были друзьями, работали вместе давно, со времени образования компании.

Задание для выполнения в подгруппах. Тренер разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения заместителя в этой ситуации, а вторая подгруппа — дезадаптивные.

2. Главному бухгалтеру крупной консалтинговой фирмы позвонили во время важного совещания из детского сада и сообщили, что ее шестилетний сын находится в больнице с травмой головы.

Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.

3. Сын и невестка, собираясь устроить вечеринку у себя в квартире, сообщают матери (свекрови), которая живет с ними вместе, что они ей купили путевку в дом отдыха на два дня. Мать не имеет желания ехать и не понимает причины «обрушившейся» на нее заботы и настойчивости детей.

Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.

3. Находящейся на отдыхе в Китае 32-летней женщине «доброжелатели» сообщают о том, что ее муж привел в дом постороннюю молодую девушку, каждый вечер они возвращаются веселые, с цветами, шампанским. К тому же он перестал ходить на работу.

Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий:

		<p>4. Сотруднику фирмы (52 года) по продаже автомобилей, который проработал в ней 24 года, сообщают, что с ним расторгнут договор, и он с сегодняшнего дня уволен. Директор организации отказывается от встречи с ним и каких-либо объяснений. Коллеги советуют тут же разобраться, в чем дело, подливают масла в огонь, выражают возмущение по поводу происходящего. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.</p> <p>5. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подругой и сообщает родителям, что он отчислен из института (с платного факультета), и требует предпринять какие-либо действия для получения отсрочки от армии. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.</p>
--	--	---

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретический, практический вопросы и комплексное задание, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачет.

Показатели и критерии оценивания зачета:

– зачтено – работа выполнена в соответствии с заданием, обучающийся показывает хороший уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– не зачтено – задание преподавателя выполнено частично, обучающийся не может воспроизвести и объяснить содержание, не может показать интеллектуальные навыки решения поставленной задачи.