

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**Б1.В.07 «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ»**  
для направления подготовки  
*37.04.01 «Психология»*

по магистерской программе  
«*Организационная психология*»

Форма обучения – очная  
Год начала подготовки: 2022

Санкт-Петербург  
2024

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «*Прикладная психология*»

Протокол № 7 от 08 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой  
«*Прикладная психология*»  
08 февраля 2024 г.

\_\_\_\_\_ *Е.Ф. Яценко*

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО  
08 февраля 2024 г.

*А.В. Прялухина*

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в организации» (Б1.В.07) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 841 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. N 682н.

Цель изучения дисциплины – углубление знаний, формирование и развитие умений и владений в области стресс-менеджмента в соответствии с современными научными представлениями для квалифицированного решения широкого спектра задач, связанных с оценкой, анализом и прогнозированием в профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- углубление знаний об основных понятиях, проблемах, принципах, задачах и методах стресс-менеджмента;
- углубление знаний о закономерностях и особенностях социально-исторического развития различных культур, особенностях межкультурного разнообразия общества, правилах и технологиях эффективного межкультурного взаимодействия;
- углубление знаний о технологиях, методах и формах оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах, об основах психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с применением технологий стресс-менеджмента;
- углубление знаний об основах профилактики асоциальных явлений в обществе и в организации, методы и технологии управления современными рисками;
- умение применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций, разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации;
- умение понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- умение анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы;
- умение использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы;
- владение методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий;
- владение методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<b>УК-1.</b> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
<b>УК-1.2.1.</b> Умеет применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации	<i>Обучающийся умеет:</i> – применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; – разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации; – системно и критически обосновывать использование психотехнологий и психологических практик при повышенном напряжении в социально-трудовой и организационной среде.
<b>УК-1.3.1.</b> Владеет методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий	<i>Обучающийся владеет:</i> – методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; – методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий; – способами оценки эффективности программ стресс-менеджмента.
<b>УК-5.</b> Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	
<b>УК-5.1.1.</b> Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур; особенности межкультурного разнообразия общества; правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия	<i>Обучающийся знает:</i> – закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур, особенности межкультурного разнообразия общества; – правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия и бесконфликтной деловой коммуникации.
<b>УК-5.2.1.</b> Умеет понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<i>Обучающийся умеет:</i> – понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; – анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия и деловой коммуникации.
<b>УК-5.3.1.</b> Владеет методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия	<i>Обучающийся владеет:</i> – методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения, способами бесконфликтного взаимодействия в сложных условиях трудовой деятельности.
<b>ПК-3.</b> Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	

<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p><b>ПК-3.1.5.</b> Знает технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации, основы психологического консультирования (виды, формы, методы), организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)</p>	<p><i>Обучающийся знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах;</li> <li>– основы психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с применением технологий стресс-менеджмента.</li> </ul>
<p><b>ПК-8.</b> Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения</p>	
<p><b>ПК-8.1.1.</b> Знает основы профилактики асоциальных явлений в обществе и в организации, методы и технологии управления современными рисками</p>	<p><i>Обучающийся знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы профилактики асоциальных явлений в организации, методы и технологии управления современными рисками в организационном и трудовом контекстах;</li> <li>– основные понятия, проблемы, принципы, задачи и методы стресс-менеджмента;</li> <li>– способы, средства и приемы психопрофилактики и коррекции стресса;</li> <li>– понятие, этапы реализации и способы оценки эффективности программ стресс-менеджмента.</li> </ul>
<p><b>ПК-8.2.2.</b> Умеет анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p>	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы;</li> <li>– определять и оценивать факторы конфликтного напряжения в организационной среде;</li> <li>– определять оценивать психологическую комфортность организационной среды.</li> </ul>
<p><b>ПК-8.2.3.</b> Умеет использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</p>	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы.</li> </ul>

### **3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.07 «Стресс-менеджмент в организации» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов 3 семестр
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	64
– лекции (Л)	32
– практические занятия (ПЗ)	32
– лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	40
Контроль	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3

Примечание: «Форма контроля» – зачет (3)

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п / п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Теоретические основы стресс-менеджмента	Лекция 1. Основные понятия, проблемы, принципы, задачи и методы стресс-менеджмента (4 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b>
		Лекция 2. Особенности трудовых отношений и противоречивый характер трудовой деятельности человека: методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций (4 часа)	<b>УК-1.2.1. ПК-8.1.1.</b>
		Лекция 3. Конфликтогенность и стрессогенность социально-культурных и социально-экономических факторов в организационном и трудовом контекстах (4 часа)	<b>УК-5.1.1.</b>
		Лекция 4. Понятие и этапы реализации программы стресс-менеджмента в организации. Систематизация способов и средств психопрофилактики и коррекции стресса (4 часа)	<b>УК-1.2.1. ПК-3.1.5. ПК-8.1.1.</b>
		Практическое занятие 1. Стресс-менеджмент в организации: системный и критический анализ проблемных ситуаций. Основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций. Причины и виды стрессов работников организации (4 часа)	<b>УК-1.3.1.</b>

		Практическое занятие 2. Разработка программы стресс-менеджмента в организации с применением методик постановки цели, определения способов ее достижения (4 часа)	<b>УК-1.3.1.</b>
		Практическое занятие 3. Программы стресс-менеджмента в организации: разработка стратегии действий, план и принятие решений для ее реализации (4 часа)	<b>УК-1.2.1. УК-1.3.1.</b>
		Практическое занятие 4. Применение умений системного подхода и критического анализа: Подбор психотехнологий и психологических практик при повышенном напряжении в социально-трудовой и организационной среде (4 часа)	<b>УК-1.2.1.</b>
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	<b>УК-1.2.1. УК-1.3.1. УК-5.1.1. ПК-3.1.5. ПК-8.1.1. ПК-8.2.3.</b>
<b>2</b>	<b>Управление стрессом на уровне организации и личности</b>	Лекция 5. Методы управления стрессом на уровне организации и личности. Стресс и организационное здоровье (4 часа)	<b>ПК-8.1.1. ПК-8.2.2.</b>
		Лекция 6. Трудовой конфликт: определение, причины, типология, модели. Правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения и бесконфликтной деловой коммуникации (2 часа)	<b>УК-5.1.1.</b>
		Лекция 7. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах (2 часа)	<b>ПК-3.1.5.</b>
		Лекция 8. Приемы индивидуальной и групповой профилактики и коррекции стресса. Основы психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с	<b>ПК-3.1.5.</b>

	применением технологий стресс-менеджмента (4 часа)	
	Лекция 9. Оценка эффективности программ стресс-менеджмента (4 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b>
	Практическое занятие 5. Диагностика профессионального стресса. Анализ и обобщение данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявление рисков его нарушения и проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы (2 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b> <b>ПК-8.2.2.</b>
	Практическое занятие 6. Методы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды. Методы определения и оценки факторов конфликтного напряжения в организационной среде. Методы определения и оценки психологической комфортности организационной среды. (2 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b> <b>ПК-8.2.2.</b> <b>ПК-8.2.3.</b>
	Практическое занятие 7. Анализ и учет межкультурного разнообразия общества в процессе межкультурного взаимодействия и деловой коммуникации. Методы и навыки эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения и бесконфликтной деловой коммуникации в сложных условиях трудовой деятельности ( 2 часа)	<b>УК-5.1.1.</b> <b>УК-5.2.1.</b> <b>УК-5.3.1.</b>
	Практическое занятие 8. Разработка программ профилактической и психокоррекционной работы на основе результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды (2 часа)	<b>ПК-8.2.3.</b>
	Практическое занятие 9. Управление стрессом на уровне личности. Методы диагностики и развития толерантности, саморегуляции стрессоустойчивости личности ( 2 часа)	<b>УК-5.2.1.</b> <b>ПК-8.1.1.</b>
	Практическое занятие 10. Приемы индивидуальной профилактики и коррекции стресса ( 2 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b> <b>ПК-8.2.3.</b>
	Практическое занятие 11. Приемы групповой профилактики и коррекции стресса ( 2 часа)	<b>ПК-8.1.1.</b> <b>ПК-8.2.3.</b>

	Практическое занятие 12. Способы оценки эффективности программ стресс-менеджмента ( 2 часа)	<b>УК-1.2.1.</b> <b>УК-1.3.1.</b> <b>ПК-8.2.3.</b>
	Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	<b>УК-1.2.1.</b> <b>УК-1.3.1.</b> <b>УК-5.1.1.</b> <b>УК-5.2.1.</b> <b>УК-5.3.1.</b> <b>ПК-3.1.5.</b> <b>ПК-8.1.1.</b> <b>ПК-8.2.2.</b> <b>ПК-8.2.3.</b>

## 5.2.Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
		<b>32</b>	<b>32</b>	-	<b>40</b>	<b>104</b>
1	Теоретические основы стресс-менеджмента	16	16	-	20	52
2	Управление стрессом на уровне организации и личности	16	16	-	20	52
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	-	<b>40</b>	<b>104</b>
<b>Контроль</b>						<b>4</b>
<b>Всего (общая трудоемкость, час.)</b>						<b>108</b>

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

## 8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/ магистратуры, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;
- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

– Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;

– Электронно-библиотечная система [ibooks.ru](http://ibooks.ru) («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;

– Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;

– Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 01.03.2023).
2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала: учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495640> (дата обращения: 01.03.2023).

3. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 219 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07226-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492357> (дата обращения: 01.03.2023).
4. Иванова, О. А. Конфликтология в социальной работе : учебник и практикум для вузов / О. А. Иванова, Н. Н. Суртаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03870-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489205> (дата обращения: 01.03.2023).
5. Психология труда: учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.]; под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00294-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514120> (дата обращения: 01.03.2023).
6. Ратников, В. П. Деловые коммуникации : учебник для вузов / В. П. Ратников ; ответственный редактор В. П. Ратников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 459 с. — ISBN 978-5-534-15744-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509587> (дата обращения: 01.03.2023).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: [my.pgups.ru](http://my.pgups.ru) — Режим доступа: для авториз. пользователей;
2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)
6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Разработчик рабочей программы,

*Профессор кафедры «Прикладная психология»*

*М.А. Бендюков*

*Доцент кафедры «Прикладная психология»*  
08 февраля 2024 г.

*Е.Г. Щелокова*