

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 25.08.2023 14:07:26
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал)
СКФУ

_____ М.В. Мартыненко
«28» марта 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ**

Направление подготовки	43.03.02 Туризм
Направленность (профиль)	Туристическая деятельность
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2022
Реализуется в 5 семестре	

Разработано

Доцент кафедры ТиГД,
кандидат пед. наук, доцент
Гарбузова Т.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск 2022 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль) «Туристическая деятельность».

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса.
- познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами и закономерностями формирования, развития и проявления стресса, с закономерностями влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности
- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.).
- помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков стресс-менеджмента, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к дисциплинам обязательной части. Ее освоение происходит в 5 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-8 Способен осуществлять внутренние и внешние профессиональные коммуникации	ИД-3 ПК-8 Применяет технологии стрессоустойчивости в профессионально деятельности	осуществляет продвижение и продажу турпродукта с использованием технологических и информационно-коммуникативных технологий

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий:	З.е.	Астр. ч.	Из них в форме практической подготовки
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН Всего: ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	4	108	
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна		27	
Лекций		13,5	

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Лабораторных работ		-	
Практических занятий		13,5	
Самостоятельной работы		81	
Формы контроля:			
Зачет	5 семестр		

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции, индикаторы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
5 семестр							
Раздел 1. Закономерности формирования стресса							
1	Методика и методология изучения стресса	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			61
2	Теория и практика стресс-менеджмента	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
3	Основные понятия психических состояний при стрессе.	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
4	Особенности влияния стресса на поведение человека.	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
5	Ситуационный подход к стрессу	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
6	Понятие стрессовой ситуации	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека							
7	Теория и методология изучения стресс-синдромов	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			20
8	Профессиональный стресс.	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
9	Синдром выгорания в аспекте	ПК-8 (ИД-3)	1,5	1,5			
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ							
Итого			13,5	13,5			81

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

5.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисци- плин ы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практичес- кая подготов- ка, часов
5 семестр			
Раздел 1. Закономерности формирования стресса			
1.	Тема 1. Методика и методология изучения стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе, классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования, поведенческие модели изучения стресса. Диагностика симптомов стресса. Определение психологического стресса. Различные типы стрессов. Объективные причины возникновения психологического стресса.	1,5	
2.	Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента. Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессов. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Предметное поле стресс - менеджмента. Причины и последствия стресса.	1,5	
3.	Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе. Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс». Виды, факторы и признаки стрессов. Особенности развития психологического стресса. Физиологические механизмы стресса.	1,5	
4.	Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека. Медицинские аспекты стресса. Причины возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на здоровье человека. Влияние стресса на организм человека. Влияние стресса на поведение человека. Восстановление организма после стресса.	1,5	
5.	Тема 5. Ситуационный подход к стрессу. Ситуационный подход к проблеме стресса. Эго-психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель.	1,5	
6.	Тема 6. Понятие стрессовой ситуации. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Стрессогенная ситуация. Эмоциональная стрессогенность ситуации. Способы и методы борьбы со стрессом.	1,5	
Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека			
7.	Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Подходы к изучению стресс-синдромов стресса. Тенденции развития профессиональной деятельности. Специфика развития профессиональных деструкций.	1,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности. Управление стресс-синдромами.		
8.	Тема 8. Профессиональный стресс. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. Стресс и экстремальные состояния. Управление стрессом в профессиональной деятельности. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя.	1,5	
9.	Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Понятие «профессиональное выгорание». Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.	1,5	
	Итого за 5 семестр	13,5	
	Итого	13,5	

5.3 Наименование лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом дисциплины.

5.4 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
5 семестр			
Раздел 1. Закономерности формирования стресса			
1.	Тема 1. Методика и методология изучения стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе, классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования, поведенческие модели изучения стресса. Диагностика симптомов стресса. Определение психологического стресса. Различные типы стрессов. Объективные причины возникновения психологического стресса.	1,5	
2.	Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента. Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессов. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Предметное поле стресс - менеджмента. Причины и последствия стресса.	1,5	
	Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе. «дисстресс», «дистресс». Виды, факторы и особенности развития психического стресса. Физиологические механизмы	1,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 3.12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4.	Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека. Медицинские аспекты стресса. Причины возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на здоровье человека. Влияние стресса на организм человека. Влияние стресса на поведение человека. Восстановление организма после стресса.	1,5	
5.	Тема 5. Ситуационный подход к стрессу. Ситуационный подход к проблеме стресса. Эго-психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель.	1,5	
6.	Тема 6. Понятие стрессовой ситуации. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Стрессогенная ситуация. Эмоциональная стрессогенность ситуации. Способы и методы борьбы со стрессом.	1,5	
Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека			
7.	Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности. Тенденции развития профессиональных деструкций. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности. Управление стресс-синдромами.	1,5	
8.	Тема 8. Профессиональный стресс. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. Стресс и экстремальные состояния. Управление стрессом в профессиональной деятельности. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя.	1,5	
9.	Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Понятие «профессиональное выгорание». Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.	1,5	
	Итого за 5 семестр	13,5	
	Итого	13,5	

5.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций, индикатора(ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ					
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6		5 семестр			
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна					
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022					

ПК-8 (ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	35,5	3,1	38,6
ПК-8 (ИД-3)	Подготовка к практическим занятиям по темам № 1-9	Собеседование	24,8	2,7	27,5
ПК-8 (ИД-3)	Подготовка сообщения к круглому столу по темам № 1, № 2, № 8, № 9	Доклад	12,6	2,3	14,9
Итого за 5 семестр			72,9	8,1	81
Итого			72,9	8,1	81

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия направлены на приобретение опыта практической работы в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, а также использовать рекомендуемые источники информации.

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Менеджмент : учебник / под ред. М.М. Максимцов, М.А. Комаров. – 4-е изд., перераб. И доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 343 с. : табл., схемы – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-238-02247-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008 (07.11.2016).

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. Текстовые данные. — М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Шевцова Н.М. Теория управления [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.М. Шевцова, Т.В. Сабетова, И.Ю. Федулова. — Электрон. Текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2015. — 183 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72766.html>.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»;
3. <http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система КонсультантПлюс;
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ;
5. antiplagiat.ru - ЗАО «Анти Плагиат».

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека ОНЛАЙН»
2	http://www.iprbookshop.ru - ЭБС IPRbooks

Программное обеспечение:

1	Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2013: договор № 01-за/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013г.; набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 Дата начала жизненного цикла 25.02.2014г., Дата окончания основной фазы поддержки 10.04
---	--

2	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6019-02(7). Бессрочная лицензия. Договоры № 27-0319-02-08-2018-01-0321100021117000009_229123 от 10.10.2017. На текущий момент окончания поддержки не анонсировано. Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022
---	---

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Комплект учебной мебели; доска учебная; мультимедийное оборудование: ноутбук; проектор стационарный; экран настенный
Практические работы	Персональные компьютеры, мультимедийное оборудование: проектор стационарный, компьютер, доска магнитно-маркерная; комплект учебной мебели
Самостоятельная работа	Персональные компьютеры, мультимедийное оборудование: проектор стационарный, компьютер, доска магнитно-маркерная; комплект учебной мебели

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022