

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 16:35:38

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

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

_____ Т. А. Шебзухова

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

(Электронный документ)

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Квалификация выпускника
Форма обучения
Год начала обучения
Изучается в 2 семестре

43.03.03 Гостиничное дело
Гостиничная деятельность
Бакалавр
очная
2021

Пятигорск, 2021

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

_____ Т. А. Шебзухова
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

(Электронный документ)

Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль)	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2020
Изучается в <u>1</u> семестре	

Пятигорск, 2021

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Программа дисциплины «Стресс-менеджмент» для бакалавров направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Цель изучения дисциплины:

- 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.

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 в структуре образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к обязательной части дисциплин Блока Б1.О (Б1.О.12) подготовки бакалавра по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело». Ее освоение происходит в 2 семестре.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Связи с предшествующими дисциплинами нет, поскольку дисциплина «Стресс-менеджмент» изучается в 2 семестре.

4. Связь с последующими дисциплинами

Дисциплина «Стресс-менеджмент» закладывает основу знаний, служащих прочной информационной базой для следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Взаимодействие с клиентами», «Лидерство и тимбилдинг в организации».

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

5.1. Наименование компетенций

Код	Формулировка:	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-3	способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Анализирует общества, профессиональные сообщества как системы, выявляет собственную роль в обществе УК-3.2. Устанавливает контакт в процессе межличностного взаимодействия УК-3.3. Выявляет цели команды, её функций и роли
УК-6	способен управлять своим	УК-6.1. Определяет трудоёмкость

	<p>временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>выполнения учебных работ и резерв времени УК-6.2. Выбирает приоритеты в собственной учебной работе, выбирает направления профессиональной деятельности УК-6.3. Планирует собственную учебную работу с учётом своих психофизиологических особенностей</p>
--	---	---

5.2. Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях. 	<p>УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях. 	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности. 	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса. 	<p>УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; 	

<ul style="list-style-type: none"> - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса. 	
<p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса. 	

6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр.	
	часов	
Объем занятий: Итого	<u>189 ч.</u>	<u>7 з.е.</u>
В том числе аудиторных	<u>72 ч.</u>	
Из них:		
Лекций	<u>36 ч.</u>	
Лабораторных работ	-	
Практических занятий	<u>36 ч.</u>	
Самостоятельной работы	<u>90 ч.</u>	
Контроль	<u>27 ч.</u>	
Экзамен <u>2</u> семестр		

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	

1 семестр							
Раздел 1. Закономерности формирования стресса							
1	Методика и методология изучения стресса	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
2	Теория и практика стресс-менеджмента	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
3	Основные понятия психических состояний при стрессе.	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
4	Особенности влияния стресса на поведение человека.	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
5	Ситуационный подход к стрессу	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
6	Понятие стрессовой ситуации	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека							
7	Теория и методология изучения стресс-синдромов	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
8	Профессиональный стресс.	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
9	Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
10	Управление профессиональным стрессом	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
11	Тайм-синдром как следствие информационного стресса	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
12	Копинг-поведение в стрессовых ситуациях	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
13	Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
14	Тайм-менеджмент.	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
15	Информационный стресс	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
16	Поведение личности в стрессовой ситуации	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
17	Диагностика личности в стрессовой ситуации	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
18	Модели и механизмы преодоления стресса	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
19	Ресурсы стрессоустойчивости	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
21	Стратегии урегулирования конфликтов	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
22	Методики оптимизации уровня стресса	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
23	Профилактика стрессовых состояний	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5

24	Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях	УК-3 УК-6	1,5	1,5	-	-	2,5
Итого за 2 семестр			36	36	-	-	90
Итого			36	36	-	-	90

7.2 Наименование и содержание лекций

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр.)	Интерактивная форма проведения
2 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.	1,5	-

	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.		
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	-
10	Тема 10. Управление профессиональным стрессом. Модели профессионального стресса. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл). Методы регулирования стрессов по Альбрехту. Рекомендации по профилактике и преодолению профессионального стресса.	1,5	-
11	Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса. Проблема управления дефицитом времени. Базовые законы времени. Искусство выделять ключевые приоритеты. Свойства психология времени.	1,5	-
12	Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя. Эволюция стратегий преодоления стресса.	1,5	-
13	Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения. Однофакторная модель (Пинес и Аронсон). Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм). Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Четырехфакторная модель.	1,5	-
14	Тема 14. Тайм-менеджмент. Закон времени как стратегического ресурса. Три уровня проблем управления временем. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем. Базовые законы времени. Искусство выделять ключевые приоритеты. Система жестко-гибкого планирования GTD.	1,5	-
15	Тема 15. Информационный стресс. Понятие информационного стресса. Классификация причин информационного стресса. Особенности проявления информационного стресса. Механизмы	1,5	-

	регуляции информационного стресса. Личность и информационный стресс. Личность и поведение по преодолению стресса.		
16	Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.	1,5	-
17	Тема 17. Диагностика личности в стрессовой ситуации. Диагностика стресса. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса. Диагностика профессиональных стрессоров. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека.	1,5	-
18	Тема 18. Модели и механизмы преодоления стресса. Эго–психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель. Модели оценки преодоления стресса. Механизм действия преодоления стресса. Статистические модели опосредующего и смягчающего действия.	1,5	-
19	Тема 19. Ресурсы стрессоустойчивости. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Социально-психологические характеристики личности. Факторы, влияющие на формирование реакции личности на стресс.	1,5	-
20	Тема 20. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методы релаксации. Визуализация как метод саморегуляции в деловом взаимодействии. Метод релаксации и метод самовнушения.	1,5	-
21	Тема 21. Стратегии урегулирования конфликтов. Виды конфликтов: внутриличностный, межличностный, межгрупповой. Возникновение конфликтов, выбор стратегии реагирования. Сравнительный анализ понятий: разрешение, соглашение, управление, урегулирование, завершение конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации (К.У.Томас и Р.Х.Килменн). Открытое и эффективное общение конфликтующих сторон. Контроль эмоциональной сферы.	1,5	-
22	Тема 22. Методики оптимизации уровня стресса. Понятие стресса - универсальной адаптивной реакции человека на опасную или неопределенную, но при этом значимую для него ситуацию, его виды. Признаки и причины стрессового напряжения. Методика оптимизации уровня стресса: релаксация, ауторегуляция	1,5	-

	дыхания.		
23	Тема 23. Профилактика стрессовых состояний. Факторы стресса. Стадии стресса. Тактики реагирования. Приёмы преодоления стресса. Приёмы профилактики стресса.	1,5	-
24	Тема 24. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях. Механизмы психологического сопровождения. Направления психологического сопровождения. Направления психологического сопровождения. Виды, способы и условия психологического сопровождения.	1,5	-
Итого за 2 семестр		36	-
Итого		36	-

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

7.4 Наименование практических занятий

№ темы дисциплины	Наименование тем практических занятий	Объем часов (астр.)	Интерактивная форма проведения
2 семестр			
Раздел 1. Закономерности формирования стресса			
1	Методика и методология изучения стресса.	1,5	-
2	Теория и практика стресс-менеджмента.	1,5	-
3	Основные понятия психических состояний при стрессе.	1,5	-
4	Особенности влияния стресса на поведение человека.	1,5	-
5	Ситуационный подход к стрессу.	1,5	-
6	Понятие стрессовой ситуации.	1,5	-
Раздел 2. Профессиональный стресс в жизни современного человека			
7	Теория и методология изучения стресс-синдромов.	1,5	-
8	Профессиональный стресс.	1,5	-
9	Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.	1,5	-
10	Управление профессиональным стрессом.	1,5	-
11	Тайм-синдром как следствие информационного стресса.	1,5	-
12	Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.	1,5	-
13	Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения.	1,5	-
14	Тайм-менеджмент.	1,5	-
15	Информационный стресс.	1,5	-
16	Поведение личности в стрессовой ситуации.	1,5	-
17	Диагностика личности в стрессовой ситуации.	1,5	-
18	Модели и механизмы преодоления стресса.	1,5	-
19	Ресурсы стрессоустойчивости.	1,5	-
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний.	1,5	-
21	Стратегии урегулирования конфликтов.	1,5	-
22	Методики оптимизации уровня стресса.	1,5	-

23	Профилактика стрессовых состояний.	1,5	-
24	Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях.	1,5	-
Итого за 2 семестр		36	
Итого		36	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
2 семестр						
УК-3 УК-6	Самостоятельное изучение литературы	Конспект материалов	Собеседование	40,5	4,5	45
	Подготовка к практическим занятиям по темам № 1-24	Конспект материалов	Собеседование	20,25	2,25	22,5
	Подготовка сообщения к круглому столу по темам № 1, № 2, № 8, № 21	Сообщение	Доклад	20,25	2,25	22,5
Итого за 2 семестр				81	9	90
Итого				81	9	90

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация (текущий/промежуточный)	Тип контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
УК-3 УК-6	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
	Подготовка к практическим занятиям по темам № 1-24	Доклад	текущий	устный	Перечень дискуссионных тем для круглого стола

	Подготовка сообщения к круглому столу по темам № 1-24	Собеседование	промежуточные	устный	Вопросы к экзамену
--	---	---------------	---------------	--------	--------------------

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде					
УК-3.1.Анализирует общества, профессиональные сообщества как системы, выявляет собственную роль в обществе					
УК-3.2. Устанавливает контакт в процессе межличностного взаимодействия					
УК-3.3. Выявляет цели команды, её функций и роли					
Базовый уровень	Знать: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	Слабо знает: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов.	Частично знает: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	В целом знает: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	
	Уметь: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	Слабо умеет: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности.	Частично умеет: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	В целом умеет: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.	
	Владеть: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа производственных ситуаций и	Слабо владеет: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа	Частично владеет: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа	В целом владеет: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа производственных	

	<p>выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности.</p>	<p>производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов.</p>	<p>производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности.</p>	<p>ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности.</p>	
<p>Повышенный уровень</p>	<p>Знать: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.</p>				<p>Полностью знает: - систему методов изучения и программы управления стрессом; - методы анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.</p>
	<p>Уметь: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.</p>				<p>Полностью умеет: - анализировать производственные ситуации и выявлять стрессогенные факторы; - применять программы управления стрессом в производственной деятельности; - анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.</p>
	<p>Владеть: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ управления стрессом в</p>				<p>Полностью владеет: - навыками применения системы методов изучения и управления стрессом; - навыками анализа производственных ситуаций и выявления стрессогенных факторов; - навыками применения программ</p>

	производственной деятельности.				управления стрессом в производственной деятельности.
УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни					
УК-6.1. Определяет трудоёмкость выполнения учебных работ и резерв времени					
УК-6.2. Выбирает приоритеты в собственной учебной работе, выбирает направления профессиональной деятельности					
УК-6.3. Планирует собственную учебную работу с учётом своих психофизиологических особенностей					
Базовый уровень	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса. 	<p>Слабо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса 	<p>Частично знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса. 	<p>В целом знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса. 	<p>Слабо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса. 	<p>Частично умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса 	<p>В целом умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса. 	

			разных фаз развития стресса.		
	<p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса. 	<p>Слабо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса. 	<p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса. 	<p>В целом владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса. 	
Повышенный уровень	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего эмоционального состояния в 				<p>Полностью знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - результаты своих профессиональных действий, и комплекс практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - проявления разных фаз развития стресса и способы контроля своего

	соответствии динамикой развития стресса.				эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса.
	Уметь: - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса.				Полностью умеет: - анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса; - применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - дифференцировать проявления разных фаз развития стресса.
	Владеть - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса.				Полностью владеет: - навыками анализа общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития, условий и факторов, способствующих развитию стресса; - методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; - способностью контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с динамикой развития стресса.

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость обучающихся по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
2 семестр			
1.	Собеседование по темам 1-9	4 неделя	15
2.	Собеседование по темам 10-21	8 неделя	20
3.	Собеседование по темам 22-24	16 неделя	20
Итого за 2 семестр		-	55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. В случае если рейтинговый балл студента по дисциплине по итогам семестра равен 60, то программой автоматически добавляется 32 премиальных балла и выставляется оценка «отлично». Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от 20 до 40 ($20 \leq S_{\text{экс}} \leq 40$), оценка меньше 20 баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Вопросы к экзамену (2 семестр)

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация.
3. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
4. Стресс и здоровье человека.
5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
6. Классическая концепция стресса Г. Селье.
7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
10. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
11. Роль организации в снижении стресса.
12. Стрессы в профессиях «человек-человек» руководителя.
13. Стресс персонала.
14. Стресс руководителя.
15. Синдром эмоционального выгорания.
16. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения
17. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса
18. Роль организации в снижении стресса.
19. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
20. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
21. Понятие «психологическое здоровье».
22. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
23. Профилактика стрессов в деловом общении.
24. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.
25. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
26. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
27. Управление временем.
28. Ситуационный подход к проблеме стресса.
29. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления.
30. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

**Уметь,
Владеть**

1. Проблема управление стрессом.
2. Критика как важное коммуникативное умение руководителя.
3. Стресс в профессиональной деятельности.
4. Стресс и надежность деятельности.
5. Профессиональный стресс и здоровье человека.
6. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
7. Современные стресс-факторы в профессиональной среде.
8. Роль профессионального здоровья в деятельности личности.
9. Стресс и пограничные состояния.
10. Отличительные черты профессионального стресса.
11. Профилактика профессионального стресса.

12. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.
13. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
14. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).
15. Проблема стресса в жизни современного общества.
16. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
17. Стресс и адаптация.
18. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
19. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
20. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
21. Особенности выбора стратегий поведения в трудных профессиональных ситуациях
22. Современные технологии управления стрессов
23. Тайм-менеджмент как инструмент организационного развития.
24. Корпоративный тайм-менеджмент: философия и технология
25. Методы профилактики и коррекции стресса
26. Антистрессовый стиль работы и руководства.
27. Основные подходы к борьбе со стрессом.
28. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности.
29. Ситуационный подход к проблеме стресса.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры – в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются: 3 вопроса.

Для подготовки по билету отводится: 30 минут.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, доклад.

Допуск к практическим занятиям происходит при наличии конспекта соответствующей лекции и конспекта самостоятельно изученной литературы по теме. К практическому занятию студент должен подготовить ответы на вопросы, выполнить задания по теме занятия.

Максимальное количество баллов студент получает, если он активно участвует в работе, владеет материалом, умеет логично и четко излагать мысли, творчески подходит к решению основных вопросов темы, показывает самостоятельность мышления.

Основанием для снижением оценки являются:

- слабое знание темы и основной терминологии;
- пассивность участия в групповой работе;
- отсутствие умения применить теоретические знания для решения практических задач;
- несвоевременность предоставления выполненных работ.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Стресс-менеджмент».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1.	Самостоятельное изучение литературы	1	1, 2	1, 2	1-5
2.	Подготовка к практическим занятиям по темам № 1-24	1	1, 2	1, 2	1-5
3.	Подготовка сообщения к круглому столу по темам № 1, № 2, № 8, № 21	1	1, 2	1, 2	1-5

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

10.1.2. 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>.

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

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

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».

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Информационные справочные системы: не предусмотрено.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows Professional Russian, Microsoft Office Russian License.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических работ); учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной ноутбук, проектор, магнитно-маркерная доска, флипчарт. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций.