

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета высшего образования

Дата подписания: 21.05.2025 15:01:18 «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

## УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

Пятигорского института (филиал) СКФУ

Н.В. Данченко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело	
Направленность (профиль)	Управление гостиничным и санаторно-курортным бизнесом	
Год начала обучения	2025	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>2</u>	<u>2</u>

## Разработано

Доцент кафедры туризма и

гостиничного дела

Гарбузова Т. Г.

Пятигорск 2025 г.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Стресс-менеджмент» является формирование профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

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.).
- помостью 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 обязательной части дисциплин подготовки бакалавра по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

## **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
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-3 УК-6. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении, поставленных задач в избранной сфере профессиональной деятельности	Осуществляет деятельность гостиничного предприятия
ОПК-2. Способен обеспечивать выполнение основных функций управления подразделениями организаций сферы гостеприимства и общественного питания	ИД-2 ОПК-2 Использует основные методы и приемы планирования, организации, координации и контроля деятельности подразделений организаций сферы гостеприимства и общественного питания	Осуществляет деятельность гостиничного предприятия
ПК-11 Способен осуществлять внутренние и внешние профессиональные коммуникации, в том числе на иностранных языках	ИД-3 ПК-11 Применяет технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	Осуществляет внутренние и внешние профессиональные коммуникации

**4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля \***

Объем занятий: всего: 8 з.е. 288 ак.ч.	ОФО, в ак. часах	ЗФО, в ак. часах
<b>Контактная работа:</b>	64	16
Лекции/из них практическая подготовка	32	8
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	32	8
<b>Самостоятельная работа</b>	170	263
<b>Формы контроля</b>		
Экзамен	54	9
Зачет	-	-
Зачет с оценкой	-	-
Курсовая работа	нет	нет

\* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (*если иное не установлено образовательным стандартом*)

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

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма			заочная форма			Форма текущего контроля	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа, часов	Лекции	Практические занятия		
1.	<b>Тема 1. Методика и методология изучения стресса.</b> Стress 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.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	2	-	16	Собеседование, тест

2.	<b>Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.</b> Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессов. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Предметное поле стресс - менеджмента. Причины и последствия стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
3.	<b>Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе.</b> Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс». Виды, факторы и признаки стрессов. Особенности развития психологического стресса. Физиологические механизмы стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
4.	<b>Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека.</b> 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.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
5.	<b>Тема 5. Ситуационный подход к стрессу.</b> Ситуационный подход к проблеме стресса. Эго-психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	2	-	-	16	Собеседование, тест

6.	<b>Тема 6. Понятие стрессовой ситуации.</b> Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Стressогенная ситуация. Эмоциональная стрессогенность ситуации. Способы и методы борьбы со стрессом.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
7.	<b>Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов.</b> 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.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
8.	<b>Тема 8. Профессиональный стресс.</b> Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Профессиональный стресс в управлеченческой деятельности. Стресс и экстремальные состояния. Управление стрессом в профессиональной деятельности. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест

9.	<b>Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.</b> Понятие «профессиональное выгорание». Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
10.	<b>Тема 10. Управление профессиональным стрессом.</b> Модели профессионального стресса. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл). Методы регулирования стрессов по Альбрехту. Рекомендации по профилактике и преодолению профессионального стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
11.	<b>Тема 11. Тайм-синдром как последствие информационного стресса.</b> Проблема управления дефицитом времени. Базовые законы времени. Искусство выделять ключевые приоритеты. Свойства психологии времени.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
12.	<b>Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.</b> Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя. Эволюция стратегий преодоления стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	-	-	16	Собеседование, тест

13.	<b>Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения.</b> Однофакторная модель (Пинес и Аронсон). Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксл). Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Четырехфакторная модель.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	-	-	17	Собеседование, тест
14.	<b>Тема 14. Тайм-менеджмент.</b> 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.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	2	-	-	18	Собеседование, тест
15.	<b>Тема 15. Информационный стресс.</b> Понятие информационного стресса. Классификация причин информационного стресса. Особенности проявления информационного стресса. Механизмы регуляции информационного стресса. Личность и информационный стресс. Личность и поведение по преодолению стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	2	-	18	Собеседование, тест

16.	<b>Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации.</b> 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.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	2	-	-	18	Собеседование, тест
	<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>263</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>263</b>	

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине**

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. 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 (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);

- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

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 построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершенный раздел.

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

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач 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, используя рекомендуемые источники информации.

## **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**

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.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Лань;
2. <http://biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека on-line»;
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**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 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	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> - ЭБС «Университетская библиотека ОНЛАЙН»
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> - ЭБС IPRbooks

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

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

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета

**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,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - 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.

## **12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН «О направлении методических рекомендаций»).

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.