

**ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - В А Р Н А**  
**ЦЕНТЪР ЗА МАГИСТЪРСКО ОБУЧЕНИЕ**  
**КАТЕДРА „УПРАВЛЕНИЕ И АДМИНИСТРАЦИЯ“**

---

Приета от ФС (протокол №/ дата):

**УТВЪРЖДАВАМ:**

Приета от КС (протокол №/ дата):

**Декан:**

(проф. д-р Стоян Маринов)

**У Ч Е Б Н А П Р О Г Р А М А**

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: “УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР”;

ЗА СПЕЦ: „Публичен мениджмънт и административна власт“; ОКС „магистър“;

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 5 СС/СНУ, 6 ДНДО;

СЕМЕСТЪР: 10 СС/СНУ, 12 ДНДО;

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 180 ч.; в т.ч. аудиторна 60 ч.

КРЕДИТИ: 6

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН**

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО(часове)</i>	<i>СЕДМИЧНА НАТОВАРЕНОСТ (часове)</i>
АУДИТОРНА ЗАЕТОСТ:		
Т. ч.		
• ЛЕКЦИИ	30	2
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	30	2
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	120	-

Изготвили програмата:

1. ....  
(доц. д-р Добрин Добрев)

2. ....  
(гл.ас. д-р Велина Колева)

Ръководител катедра: .....  
„Управление и администрация“ (доц. д-р Добрин Добрев)

## I. АНОТАЦИЯ

Дисциплината „Управление на стреса в публичния сектор“ формира специално познание в сферата на мениджмънта. Тя е предназначена да запознае студентите с теоретични концепции и изследователски методи, свързани със стреса и начините за неговото управление в организации от публичния сектор. Има теоретико-приложна насоченост.

Тематичните единици са десет, условно организирани в две части: първата част коментира същността и моделите на стреса в личен и професионален аспект (теми 1,2, 3 и 4), а втората акцентира върху различни управленски подходи за овладяване на стреса в публичната администрация (теми 5, 6, 7, 8, 9 и 10).

Очакваните резултати от обучението са свързани с познаването на ключови понятия и конкретен инструментариум за управлението на стреса. Целта е развиване и използване на придобитите знания и умения, чрез които да се повиши ефективността при решаването на тези специфични проблеми в публичния сектор.

## II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

No. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
<b>ТЕМА 1. ПРИРОДА НА СТРЕСА</b>				
1.1.	Понятието „стрес“ – същност и определение.	3	3	
1.2.	Биологични модели на стреса - модел за емоционалния стрес на Уолтър Кенън, модел за стреса на Ханс Селие.			
1.3.	Психологически модели на стреса - когнитивно-транзакционен модел на Ричард Лазаръс, теория за запазване на ресурсите на Стивън Хобфол и др.			
<b>ТЕМА 2. ЛИЧНОСТ И СТРЕС</b>		3	3	
2.1.	Психо-физиологични процеси и реакция при стрес.			
2.2.	Източници на стрес. Диагностика на стреса – емоционални, познавателни, поведенчески и физиологични симптоми.			
2.3.	Индивидуални стратегии за справяне със стреса (копинг стратегии).			
2.4.	Фалшиви антистресори.			
<b>ТЕМА 3. ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР</b>		3	3	
3.1.	Модел за професионален стрес на Кери Купър.			
3.2.	Източници на професионален стрес в публичния сектор – организационни и индивидуални.			
3.3.	Последици от професионалния стрес в публичния сектор.			
3.4.	Организационни стратегии за справяне със стреса. Превенция на стреса.			
<b>ТЕМА 4. СТРЕС И СИНДРОМ НА ПРОФЕСИОНАЛНО ПРЕГАРЯНЕ (БЪРНАУТ)</b>		3	3	
4.1.	Що е синдром на професионално прегаряне (бърнаут)?			
4.2.	Причини за възникване на бърнаут.			
4.3.	Симптоми за настъпване на бърнаут.			
4.4.	Психологически тормоз на работното място. Трудните колеги и начинът за справяне с тях.			
<b>ТЕМА 5. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ ПРОЕКТИРАНЕ НА ДЛЪЖНОСТИТЕ</b>		3	3	
5.1.	Проектиране на длъжностите – съдържателни аспекти и ос-			

	новни принципи. Етапи, подходи и методи за проектиране на длъжностите.			
5.2.	Съвременни подходи и методи за проектиране на длъжностите в публичния сектор.			
5.3.	„Умното“ проектиране на длъжностите в публичния сектор като инструмент за управление на стреса.			
<b>ТЕМА 6. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ ЕКИПНА РАБОТА</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1.	Характеристика на екипа. Видове екипи.			
6.2.	Екипни роли. Етапи на екипно развитие.			
6.3.	Екипната работа в публичния сектор като фактор за намаляване на стреса.			
<b>ТЕМА 7. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ „УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО“</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
7.1.	Що е „управление на времето“ - същност и необходимост.			
7.2.	Диагностика на проблемите с времето.			
7.3.	Алгоритъм на планиране на времето. Матрица на Айзенхауер/Кови.			
7.4.	Техники за управление на времето в публичния сектор и намаляване на стреса.			
<b>ТЕМА 8. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ ЕФЕКТИВНИ КОМУНИКАЦИИ</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
8.1.	Принципи за ефективна междуличностна и организационна комуникация. Основни стилове на комуникация.			
8.2.	Баристри пред успешната комуникация.			
8.3.	Ефективната комуникация в публичния сектор като фактор за намаляване на стреса.			
<b>ТЕМА 9. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ ОРГАНИЗАЦИОННА КУЛТУРА</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
9.1.	Разбиране за организационна култура – изходни постановки.			
9.2.	Елементи на организационната култура. Процесът на създаване на култура в организации от публичния сектор.			
9.3.	Споделените ценности, като базов елемент на организационната култура и управление на стреса в публичния сектор.			
<b>ТЕМА 10. УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ПУБЛИЧНИЯ СЕКТОР ЧРЕЗ ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
10.1.	Същност и структура на емоционалната интелигентност.			
10.2.	Значение на емоционалната интелигентност за изграждане на устойчиви лични и професионални отношения.			
10.3.	Видове емоции и тяхното разпознаване.			
10.4.	Емоционалната интелигентност като възможност за намаляване на стреса и справяне с кризисни ситуации в публичния сектор.			
<b>Общо:</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	

### **III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ:**

№ по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА	Брой	ИАЗ ч.
<b>1.</b>	<b>Семестриален (текущ) контрол</b>		
1.1.	Курсов проект	<b>1</b>	<b>40</b>
1.2.	Казуси	<b>2</b>	<b>40</b>

<b>Общо за семестриален контрол:</b>		<b>3</b>	<b>80</b>
<b>2.</b>	<b>Сесиен (краен) контрол</b>		
2.1.	Текуща оценка	<b>1</b>	<b>40</b>
<b>Общо за сесиен контрол:</b>		<b>1</b>	<b>40</b>
<b>Общо за всички форми на контрол:</b>		<b>4</b>	<b>120</b>

#### **IV. ЛИТЕРАТУРА**

##### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:**

1. Нелсън, Д., Куик, Дж. Организационно поведение. Науката, реалният свят и вие. Изд. „Изток – Запад“, 2017
2. Панайотов, Д. Организационно поведение. Новите парадигми за човешко развитие. София : Нов български университет, С., 2013
3. Панайотов, Д. Управление на човешките ресурси. София : Нов български университет, С., 2014
4. Паунов, М., Паунова, М, Паунов, А. Организационно поведение. Сиела, 2012
5. Руджери, П. Управление на стрес и токсични личности. To the top, 2019
6. Стоянов, В. Психичен стрес в организацията. Варна, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2011

##### **ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА (ДОПЪЛНИТЕЛНА) ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бакърджиева, Милка, Бизнескомуникиране и връзки с обществеността, Свищов, Акад. изд. Ценов, 2015
2. Голман, Д. Емоционална интелигентност. ИК Кибеа, 2000
3. Карнеги, Д. Как да преодоляваме тревогата и стреса. Колибри, 2013
4. Коев, Й., А. Апостолов, В. Колева и колектив. Управление на човешките ресурси. Варна : Унив. изд. Наука и икономика, 2017
5. Паунов, М. Организационна култура. София : Изд. комплекс - УНСС, 2015
6. Русанова, В., Василева, Л. Професионален стрес: Теоретичен и експериментален модел на К.Купър.// Българско списание по психология, 1999, N 4
7. Русанова, В. Подходи и модели за изследване на професионалния стрес.//Първа национална трипартитна конференция на българското общество за изучаване и борба със стреса. Сб. с научни доклади. София, 2002
8. Селие, Х. Стрес без дистрес. София, Наука и изкуство, 1982
9. Сотирова, Д., Давидков, Ц. Новата административна култура. Организационни проблеми и лични стратегии за промяна. Жар-Жанет Аргирова, С. 2005
10. Янакиева, С. Превенция и справяне със стреса в помагащите професии. УИ Климент Охридски, 2016
11. Johnson, M., T. Beehr. Integrating Organizational Behavior Management with Industrial and Organizational Psychology. Routledge, 2013
12. Reid, D. Organizational Behavior Management and Developmental Disabilities Services: Accomplishments and Future Directions. Routledge, 2013