МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.02 Менеджмент**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление проектом**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **менеджмента, Кафедра менеджмента**
Курс: **5**
Семестр: **9**
Учебный план набора 2018 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	9 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	14	14	часов
2	Контроль самостоятельной работы	2	2	часов
3	Всего контактной работы	16	16	часов
4	Самостоятельная работа	155	155	часов
5	Всего (без экзамена)	171	171	часов
6	Подготовка и сдача экзамена	9	9	часов
7	Общая трудоемкость	180	180	часов
			5.0	З.Е.

Контрольные работы: 9 семестр - 1
Экзамен: 9 семестр

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шелупанов А.А.
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2018
Уникальный программный ключ:
c53e145e-8b20-45aa-9347-a5e4dbb90e8d

Томск

Согласована на портале № 48804

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 2 от «18» 2 2020 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент, утвержденного 12.01.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры менеджмента «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчик:

доцент каф. менеджмента	_____	Т. Д. Санникова
Заведующий обеспечивающей каф. менеджмента	_____	М. А. Афонасова

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФДО	_____	И. П. Черкашина
Заведующий выпускающей каф. менеджмента	_____	М. А. Афонасова

Эксперты:

Профессор кафедры менеджмента (менеджмента)	_____	М. А. Афонасова
Доцент кафедры менеджмента (менеджмента)	_____	В. Н. Жигалова
Старший преподаватель кафедры технологий электронного обучения (ТЭО)	_____	А. В. Гураков

Согласована на портале № 48804

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Формирование комплекса знаний о методах управления стрессом и профилактики стрессогенных ситуаций в организации, а также умений и навыков анализа конфликтов и выбора управленческих действий по их разрешению, которые позволят им в будущем применять теоретические положения в управленческой деятельности по отношению к персоналу организации, выбирать и применять методы управления, соответствующие параметрам стрессогенных ситуаций.

1.2. Задачи дисциплины

– дать теоретические знания о стресс-менеджменте и управлении конфликтами;

– сформировать навыки анализа стресс-факторов рабочего пространства для решения управленческих задач;

– сформировать навыки диагностики синдромов профессионального стресса, использования ее результатов для принятия управленческих решений;

– сформировать навыки выбора и реализации стратегий преодоления стресса;

– сформировать умение выбора и использования методов разрешения конфликтных ситуаций.

–

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Стресс-менеджмент» (Б1.В.ОД.9) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Деловые коммуникации, Менеджмент.

Последующими дисциплинами являются: Психология управленческой деятельности, Управление персоналом организации.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ПК-2 владением различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** направления стресс-менеджмента; стрессовую симптоматику и методы ее диагностики; типы, причины и методы анализа конфликтов в организации; основные понятия и типы стрессовых ситуаций; тенденции развития и основные детерминанты профессиональных деструкций; модели и механизмы преодоления стресса; стратегии и методы управления конфликтами в организации.

– **уметь** применять методики и опросники для выявления и характеристики депрессивных состояний; применять методы анализа конфликтов в деятельности руководителя; описывать стресс-синдромы профессиональной деятельности; выбирать и использовать копинг-стратегии для преодоления стресса; выбирать и использовать стратегии подхода к конфликту.

– **владеть** навыками использования моделей и механизмов преодоления стресса в профессиональной деятельности; навыками повышения психологической компетентности как ресурса стрессоустойчивости; навыками выбора и использования методов управления организационными конфликтами; навыками применения коммуникативных технологий разрешения конфликтов.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		9 семестр
Контактная работа (всего)	16	16

Согласована на портале № 48804

Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	14	14
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	155	155
Подготовка к контрольным работам	75	75
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	80	80
Всего (без экзамена)	171	171
Подготовка и сдача экзамена	9	9
Общая трудоемкость, ч	180	180
Зачетные Единицы	5.0	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	СРП, ч	КСР, ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
9 семестр					
1 Основы управления стрессом и конфликтами	3	2	31	34	ПК-2
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	2		31	33	ПК-2
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	3		31	34	ПК-2
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	3		31	34	ПК-2
5 Стратегии и методы управления конфликтами в организации	3		31	34	ПК-2
Итого за семестр	14	2	155	171	
Итого	14	2	155	171	

5.2. Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
9 семестр			
1 Основы управления стрессом и	Стресс-менеджмент как самостоятельное научно-практическое направление.	3	ПК-2

Согласована на портале № 48804

конфликтами	Направления стресс-менеджмента: организационное, медицинское, психологическое.Понятие стресса. Эмоциональный стресс. Научные подходы к изучению стресса на работе.Стрессовая симптоматика. Методики и опросники. Качественная характеристика депрессивных состояний.Конфликт как объект управления. Типы конфликтов организации. Методы анализа конфликтов в деятельности руководителя. Причины и динамика конфликтов.		
	Итого	3	
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Понятия профессионального и организационного стресса. Стресс-факторы рабочего пространства. Методики измерения стрессов на работе. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Пространство организационных проблем (модульный подход).Ситуационный подход к стрессу. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций. Классификация стрессовых воздействий. Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте.	2	ПК-2
	Итого	2	
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	Стресс-синдромы профессиональной деятельности. Уровни описания синдромов стресса. Тенденции развития профессиональных деструкций. Основные детерминанты профессиональных деструкций. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей проф.деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий. Синдром выгорания. Модели выгорания. Процессуальная модель выгорания Дж.Гринберга. Концепция развития синдрома выгорания М.Буриша (6 фаз). Тайм-синдром как следствие информационного стресса менеджера. Состояния сниженной работоспособности.	3	ПК-2
	Итого	3	
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	Понятие «копинг». Модели и механизмы преодоления стресса. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий. Эволюция стратегий преодоления стресса. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Проактивное совладающее поведени-	3	ПК-2

Согласована на портале № 48804

	е.Стрессоустойчивость. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.		
	Итого	3	
5 Стратегии и методы управления конфликтами в организации	Подходы руководителя к конфликту. Нормативная (морально-правовая) стратегия. Реалистическая стратегия. Идеалистическая (интегративная) стратегия. Методы управления конфликтами. Коммуникативные технологии: эффективное общение, рациональное поведение, критика, медиация. Варианты посредничества. Принципы медиации. Этапы и стадии процесса медиации. Технология переговорного процесса. Типы поведения личности в конфликте.	3	ПК-2
	Итого	3	
Итого за семестр		14	

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин				
	1	2	3	4	5
Предшествующие дисциплины					
1 Деловые коммуникации					+
2 Менеджмент	+				+
Последующие дисциплины					
1 Психология управленческой деятельности	+	+	+	+	+
2 Управление персоналом организации	+	+	+	+	+

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4.

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий			Формы контроля
	СРП	КСР	Сам. раб.	
ПК-2	+	+	+	Контрольная работа, Выполнение контрольной работы, Экзамен, Тест

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

Согласована на портале № 48804

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Контроль самостоятельной работы

Виды контроля самостоятельной работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Виды контроля самостоятельной работы

№	Вид контроля самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
9 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ПК-2
Итого		2	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
9 семестр				
1 Основы управления стрессом и конфликтами	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-2	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	31		
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-2	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	31		
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-2	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	31		
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-2	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	31		
5 Стратегии и методы управления	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-2	Контрольная работа, Тест, Экзамен

Согласована на портале № 48804

конфликтами в организации	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	31		
	Выполнение контрольной работы	2	ПК-2	Контрольная работа
Итого за семестр		155		
	Подготовка и сдача экзамена	9		Экзамен
Итого		164		

10. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е.Водопьянова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 283 с. Доступ из личного кабинета студента : — Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/stress-menedzhment-438202 (дата обращения: 23.03.2020).

2. Емельянов С.М. Управление конфликтами в организации [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 219 с. Доступ из личного кабинета студента : — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/upravlenie-konfliktami-v-organizacii-438299#page/1 (дата обращения: 23.03.2020).

12.2. Дополнительная литература

1. Черкасская Г.В. Управление конфликтами [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.В.Черкасская, М.Л.Бадхен.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 236 с. Доступ из личного кабинета студента : — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/upravlenie-konfliktami-438893#page/1 (дата обращения: 23.03.2020).

2. Водопьянова Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 299 с. Доступ из личного кабинета студента : — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalom-psihicheskoe-vygoranie-438201#page/1 (дата обращения: 23.03.2020).

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: Методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе / Т. Д. Санникова - 2019. 20 с. Доступ из личного кабинета студента : — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9023 (дата обращения: 23.03.2020).

12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;

Согласована на портале № 48804

– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. HR-Portal / HR-Сообщество и Публикации.- https://hr-portal.ru/article/stress-menedzhment
2. Оперсонале.- https://opersonale.ru/upravlenie-personalom/upravlenie-personalom-upravlenie-personalom/upravlenie-konfliktami-i-stressami.html
3. Дополнительно к профессиональным базам данных рекомендуется использовать информационные, справочные и нормативные базы данных https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Кабинет для самостоятельной работы студентов

учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы

634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Коммутатор MicroTeak;
- Компьютер PENTIUM D 945 (3 шт.);
- Компьютер GELERON D 331 (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

– 7-zip (с возможностью удаленного доступа)

– Google Chrome (с возможностью удаленного доступа)

– Microsoft Windows (с возможностью удаленного доступа)

– OpenOffice (с возможностью удаленного доступа)

13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

Согласована на портале № 48804

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

14.1.1. Тестовые задания

1. При каком подходе к управлению стрессами стресс рассматривается как личная проблема, для решения которой используется широкий спектр терапевтических и профилактических методов?

1) при медицинском
2) при организационном
3) при психологическом

2. Стресс – это…

1) состояние, противоположное душевному равновесию
2) экстремальное событие в жизни человека
3) ситуация конфликта

3. Физиологическая реакция на стресс…

1) не зависит от природы стрессора
2) зависит от природы стрессора
3) зависит от свойств личности
4) не зависит от длительности воздействия стрессора

4. К стрессовой симптоматике в эмоциональной сфере относятся:

1) обострение тревоги, апатии, депрессии
2) восприятие угрозы, опасности
3) мобилизация сл или капитуляция
4) изменение привычных темпов деятельности

5. Оценка ситуации как неопределенной – это симптом стресса в сфере…

1) эмоциональной
2) когнитивной
3) мотивационной
4) поведенческой

Согласована на портале № 48804

6. Специфическое аффективное состояние индивида, характеризующееся отрицательными эмоциями, а также трансформацией мотивационной, когнитивной и поведенческой сфер – это…

1) депрессия
2) эйфория
3) стресс

7. Аффективная подавленность в виде тоскливости, безысходности, обреченности – это депрессивное состояние, называемое…

1) гипотимия
2) апатия
3) дисфория
4) растерянность

8. Мрачность, враждебность, вспышки гнева, агрессии характерны для депрессивного состояния, называемого…

1) гипотимия
2) апатия
3) дисфория
4) тревога

9. К стресс-факторам рабочего пространства относятся:

1) ролевые конфликты
2) высокие профессиональные требования
3) отсутствие личной ответственности
4) привлечение к принятию решений

10. Подход к изучению социальных ситуаций, при котором предметом изучения является наблюдаемое поведение, а не когнитивные процессы, называется…

1) экологический
2) измерительный
3) компонентный
4) средовой

11. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников – это…

1) стрессогенная ситуация
2) стрессовая ситуация
3) дистресс

12. Совокупность стрессогенных физических и социальных переменных внешнего мира – это…

1) стрессовая среда
2) стрессовые события
3) стрессовые стимулы
4) стрессовое окружение

13. Совокупность относительно устойчивых проявлений стрессового реагирования в типичных профессионально-трудных или стрессогенных ситуациях – это…

1) стресс-синдром
2) стресс-фактор
3) стрессовая среда
4) стрессовый стимул

Согласована на портале № 48804

14. Выберите основные тенденции развития профессиональных деструкций:
1) нереалистичные цели
2) профессиональные конфликты
3) высокая профессиональная мобильность
4) интеграция профессионального развития

15. Ощущение собственной некомпетентности, негативное восприятие себя как профессионала – это…
1) редукция персональных достижений
2) эмоциональное истощение
3) деперсонализация

16. Какой фазе развития синдрома профессионального выгорания свойственно экзистенциальное отчаяние?
1) фазе разочарования
2) фазе деструктивного поведения
3) фазе эмоциональных реакций
4) фазе психосоматических реакций

17. Конфликт – это…
1) столкновение противоположных позиций
2) борьба мнений
3) спор, дискуссия по острой проблеме
4) соперничество, направленное на достижение победы в споре

18. То, из-за чего возникает конфликт – это…
1) предмет конфликта
2) мотивы конфликта
3) стороны конфликта
4) образ конфликтной ситуации

19. Конфликтогены – это…
1) слова, действия, которые могут привести к конфликту
2) проявления конфликта
3) поведенческие реакции личности в конфликте
4) состояния личности, которые наступают после разрешения конфликта

20. Что относится к форме разрешения конфликта?
1) порицание, юмор, убеждение
2) требования, критика, подчинение
3) беседа, разъяснение, регулирование
4) уступка, компромисс, сотрудничество

14.1.2. Экзаменационные тесты

1. Какие факторы обусловили появление стресс-менеджмента?
1) снижение требований к профессионализму
2) интенсификация коммуникаций
3) технологические изменения
4) упрощение рабочих задач
2. Задачами стресс-менеджмента являются:
1) профилактика стрессов на рабочем месте
2) диагностика профессиональных заболеваний
3) разработка технологий восстановления работоспособности
4) реабилитация сотрудников после производственных травм
3. Психологическая парадигма управления стрессами предполагает:

Согласована на портале № 48804

1) психопрофилактику стресса для повышения стрессоустойчивости
2) психологическую помощь при возникновении стресс-синдромов
3) терапевтическую помощь при чрезмерном стрессе
4) гуманизацию организационной культуры

4. Состояние человека, возникающее в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, называется:
1) стресс
2) аффект
3) эмоция
4) гомеостаз

5. К наиболее характерным проявлениям стресса относятся:
1) повышенный контроль над собой
2) принятие ошибочных решений
3) эйфория
4) апатия

7. От чего зависит интенсивность стресс-реакций?
1) от личностных особенностей
2) от времени года
3) от стиля жизни

8. Депрессия – это …
1) специфическое аффективное состояние индивида, характеризующееся отрицательными эмоциями
2) специфическое состояние человека, при котором возникает нарушение эмоционально-волевой сферы
3) достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов

9. Депрессивное состояние «дисфория» характеризуется:
1) аффективной подавленностью и ослаблением привязанности к жизни
2) неприязненным отношением к окружающим и вспышками гнева
3) безразличием к своему положению и перспективам
4) беспомощностью и неустойчивостью внимания

10. Выявление и оценка стресс-факторов на работе – это…
1) организационная диагностика стресса
2) инвентаризация симптомов стресса
3) психодиагностика

11. Организационный стресс – это психическое напряжение, …
1) возникающее в ответ на трудности и специальные требования со стороны профессии
2) связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда
3) выражающееся в нейроэндокринной реакции на социально-психологическое окружение

12. Какие переменные обусловливают психодинамику стресса?
1) личность и среда
2) мотивы и ценности
3) ситуация и цели

13. Структура ситуации включает в себя:
1) эмоциональную привлекательность/непривлекательность
2) действующих лиц, их деятельность
3) временные т пространственные аспекты
4) стрессогенность и способы адаптации

14. Выберите наиболее общее понятие ситуации:
1) естественный сегмент социальной жизни, определяющийся вовлеченными в нее людьми, местом действия, сущностью деятельности
2) когнитивный конструкт личности, который отражает часть объективной реальности, существующей в пространстве, времени и социальном контексте
3) динамическая и открытая социально-психологическая система, смыслообразующим эле-

Согласована на портале № 48804

ментом которой является человек

15. К характеристикам трудной жизненной ситуации относятся:

1) значимость

2) статичность

3) неопределенность

4) кратковременность

5) малая прогнозируемость

16. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников, называется…

1) трудная

2) стрессовая

3) конфликтная

4) стрессогенная

17. Отдельные объекты или действия, нарушающие гомеостаз организма и вызывающие стресс-реакции, – это:

1) стрессовые события

2) стрессовые ситуации

3) стрессовые стимулы

4) стрессовое окружение

18. Эмоциональное истощение при профессиональном выгорании проявляется в…

1) негативном, бездушном и циничном отношении к реципиентам

2) ощущении усталости, исчерпанности эмоциональных ресурсов

3) снижении чувства компетентности в своей работе

19. Психическое выгорание вызывает у индивида…

1) снижение самооценки в области профессиональной успешности

2) временные нарушения умственной и физической активности

3) хроническое дисфункционирование

4) мобилизацию всех сторон психики

20. Совокупность переживаний дефицита времени в профессиональной деятельности менеджера при решении управленческих задач называется…

1) тайм-синдром

2) тайм-симптом

3) тайм-стрессор

4) тайм-фактор

14.1.3. Темы контрольных работ

1. Как, согласно Г.Селье, называется сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие?

1) раздражитель

2) стрессор

3) дистресс

4) копинг

2. Депрессивное состояние «гипотимия» характеризуется:

1) аффективной подавленностью и ослаблением привязанности к жизни

2) неприязненным отношением к окружающим и вспышками гнева

3) безразличием к своему положению и перспективам

4) беспомощностью и неустойчивостью внимания

3. Какие подструктуры выделяют американские специалисты при комплексном изучении организационного стресса?

1) коллектив

2) карьера

3) работа

4) бизнес

5) жизнь

4. Выберите характеристики ситуации

Согласована на портале № 48804

1) устойчивость
2) кратковременной
3) субъектность
4) внесубъектность
5) стабильность

5. Выберите характеристики трудной жизненной ситуации:
1) неподконтрольность
2) стрессогенность
3) динамичность
4) скоротечность
5) сложность

6. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников, называется…
1) трудная
2) стрессовая
3) конфликтная
4) стрессогенная

7. Устойчивые неблагоприятные функциональные состояния, возникающие в процессе работы и влияющие на эффективность деятельности работающего человека, называются…
1) механизмы стресса
2) стресс-синдромы
3) стресс-факторы
4) дискомфорт

8. Выберите проявления посттравматических стрессовых нарушений, определенные международной классификацией:
1) равнодушие
2) обостренные эмоции
3) чувство сопричастности
4) притупленность эмоций
5) чувство отстраненности
6) чувство бесконечности будущего

9. Выберите причины перегрузки руководителя:
1) многозадачность
2) делегирование задач
3) рационализация труда
4) неправильный выбор приоритетов

10. Стратегия поведения в конфликтных ситуациях, заключающаяся в принесении в жертву собственных интересов ради другого, называется…
1) избегание
2) компромисс
3) конфронтация
4) приспособление

14.1.4. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-

Согласована на портале № 48804

популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала необходимо осуществлять медленно, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
- необходимо осмысливать прочитанное и изученное, отвечать на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия в форме вебинаров. Расписание вебинаров публикуется в кабинете студента на сайте Университета. Запись вебинара публикуется в электронном курсе по дисциплине.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоро-

Согласована на портале № 48804

вья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 48804