**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
«23» _____12_____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**
Форма обучения: **очно-заочная**
Факультет: **Заочный и вечерний факультет (ЗиВФ)**
Кафедра: **Кафедра менеджмента (Менеджмента)**
Курс: **5**
Семестр: **9**
Учебный план набора 2021 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 9 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|
| Лекционные занятия | 8 | 8 | часов |
| Практические занятия | 10 | 10 | часов |
| Самостоятельная работа | 126 | 126 | часов |
| Подготовка и сдача экзамена | 36 | 36 | часов |
| Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию) | 180 | 180 | часов |
| | 5 | 5 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|---|---|
| Экзамен | 9 |

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 23.12.2020
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 66591

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование комплекса знаний о методах управления стрессом и профилактики стрессогенных ситуаций в организации, а также умений и навыков выбора этичных управленческих действий по минимизации стресс-факторов, 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 и нормам этики делового общения.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Дать теоретические знания о стресс-менеджменте, понятии и видах стресса.
2. Сформировать навыки анализа стресс-факторов рабочего пространства для решения управленческих задач.
3. Сформировать навыки диагностики синдромов профессионального стресса, использования ее результатов для принятия управленческих решений.
4. Сформировать навыки выбора и реализации стратегий преодоления стресса.
5. Сформировать умение выбора и использования этичных методов минимизации действия стресс-факторов на работников организации.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Модуль дисциплин: Модуль направленности (профиля) (major).
Индекс дисциплины: Б1.В.1.8.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):
Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Профессиональные компетенции** | | |

Согласована на портале № 66591

| | | |
|---|---|---|
| ПКС-5. Способен применять основы общей и социальной психологии, социологии, психологии труда и соблюдать нормы этики делового общения | ПКС-5.1. Знает основы общей и социальной психологии, социологии и психологии труда, нормы этики делового общения | знает направления стресс-менеджмента; стрессовую симптоматику и методы ее диагностики; типы, причины и методы анализа стрессогенных ситуаций в организации; основные понятия и типы стрессовых ситуаций; тенденции развития и основные детерминанты профессиональных деструкций; модели и механизмы преодоления стресса; |
| | ПКС-5.2. Умеет определять эффективность корпоративной социальной политики, критерии и уровни удовлетворенности персонала | умеет применять методики и опросники для выявления и характеристики депрессивных состояний; применять методы анализа удовлетворенности персонала социальной политикой руководства; описывать стресс-синдромы профессиональной деятельности; выбирать и использовать копинг-стратегии для преодоления стресса; |
| | ПКС-5.3. Владеет навыками эффективного делового общения, формирования благоприятного психологического климата в коллективе | владеет навыками использования моделей и механизмов преодоления стресса в профессиональной деятельности; навыками повышения психологической компетентности как ресурса стрессоустойчивости; навыками выбора и использования методов формирования позитивного морально-психологического климата в организации; навыками применения этичных коммуникативных технологий повышения стрессоустойчивости работников. |

## 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|
| | | 9 семестр |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 18 | 18 |
| Лекционные занятия | 8 | 8 |
| Практические занятия | 10 | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 126 | 126 |
| Подготовка к тестированию | 126 | 126 |
| **Подготовка и сдача экзамена** | 36 | 36 |
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 180 | 180 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 5 | 5 |

## 5. Структура и содержание дисциплины

Согласована на портале № 66591

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Лек. зан., ч | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|---|
| **9 семестр** | | | | | |
| 1 Основы управления стрессом | 1 | 2 | 25 | 28 | ПКС-5 |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности | 1 | 2 | 25 | 28 | ПКС-5 |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса | 2 | 2 | 26 | 30 | ПКС-5 |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость | 2 | 2 | 25 | 29 | ПКС-5 |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | 2 | 2 | 25 | 29 | ПКС-5 |
| Итого за семестр | 8 | 10 | 126 | 144 | |
| Итого | 8 | 10 | 126 | 144 | |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **9 семестр** | | | |
| 1 Основы управления стрессом | Стресс-менеджмент как самостоятельное научно-практическое направление.<br>Направления стресс-менеджмента: организационное, медицинское, психологическое.<br>Понятие стресса. Эмоциональный стресс.<br>Научные подходы к изучению стресса на работе.<br>Стрессовая симптоматика. Методики и опросники. Качественная характеристика депрессивных состояний. | 1 | ПКС-5 |
| | Итого | 1 | |

Согласована на портале № 66591

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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. | 1 | ПКС-5 |
| | Итого | 1 | |
| 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. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| 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 поведение. Стрессоустойчивость. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |

Согласована на портале № 66591

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | Подходы руководителя к управлению стрессогенностью рабочей среды. Нормативная (морально-правовая) стратегия. Реалистическая стратегия. Идеалистическая (интегративная) стратегия. Коммуникативные технологии: эффективное общение, рациональное поведение, критика, медиация. Варианты посредничества. Принципы медиации. Этапы и стадии процесса медиации. Этика делового общения как метод снижения стрессогенности. Методы формирования позитивного социально-психологического климата. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| Итого за семестр | | 8 | |
| Итого | | 8 | |

### 5.3. Контрольные работы

Не предусмотрено учебным планом

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.5.
Таблица 5.5 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **9 семестр** | | | |
| 1 Основы управления стрессом | 1 Опрос по теме раздела.<br>2 Задание: Освоение работы с опросником «Инвентаризация симптомов стресса».<br>3 Тестирование по темам раздела. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Изобразить в виде схемы:<br>а) модель стрессовой ситуации;<br>б) модель процесса конфликта.<br>3 Задание: Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.<br>4 Тестирование по темам раздела. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |

Согласована на портале № 66591

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Групповое упражнение «Выкинь свои проблемы».<br>3 Задание: Симптоматический опросник самочувствия.<br>4 Тестирование по темам раздела | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Диагностика состояния стресса<br>3 Задание: «Портрет стрессоустойчивого человека»<br>4 Тестирование по темам раздела | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Ситуационные задачи по диагностике и минимизации стрессогенности рабочей среды.<br>3 Тестирование по темам раздела. | 2 | ПКС-5 |
| | Итого | 2 | |
| Итого за семестр | | 10 | |
| Итого | | 10 | |

### 5.6. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.7. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **9 семестр** | | | | |
| 1 Основы управления стрессом | Подготовка к тестированию | 25 | ПКС-5 | Тестирование |
| | Итого | 25 | | |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности | Подготовка к тестированию | 25 | ПКС-5 | Тестирование |
| | Итого | 25 | | |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса | Подготовка к тестированию | 26 | ПКС-5 | Тестирование |
| | Итого | 26 | | |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость | Подготовка к тестированию | 25 | ПКС-5 | Тестирование |
| | Итого | 25 | | |

Согласована на портале № 66591

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | Подготовка к тестированию | 25 | ПКС-5 | Тестирование |
| | Итого | 25 | | |
| Итого за семестр | | 126 | | |
| | Подготовка и сдача экзамена | 36 | | Экзамен |
| Итого | | 162 | | |

### 5.8. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.8.

Таблица 5.8 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Лек. зан. | Прак. зан. | Сам. раб. | |
| ПКС-5 | + | + | + | Тестирование, Экзамен |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/453399.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Черкасская, Г. В. Управление конфликтами : учебник и практикум для вузов / Г. В. Черкасская, М. Л. Бадхен. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05153-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/454065.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Стресс-менеджмент: Методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе / Т. Д. Санникова - 2019. 20 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9023.

#### 7.3.2. 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 № 66591

– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

### 7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

### 8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Учебная аудитория: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 501 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Проектор Acer X1128H;
- Проекционный экран;
- Магнитно-маркерная доска (настенная);
- Магнитно-маркерная доска (на ножках);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### 8.3. 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, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

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

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

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

Согласована на портале № 66591

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 зрения** 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.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ) |
|---|---|---|---|
| 1 Основы управления стрессом | ПКС-5 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| | | Экзамен | Перечень экзаменационных вопросов |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности | ПКС-5 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| | | Экзамен | Перечень экзаменационных вопросов |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса | ПКС-5 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| | | Экзамен | Перечень экзаменационных вопросов |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость | ПКС-5 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| | | Экзамен | Перечень экзаменационных вопросов |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | ПКС-5 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| | | Экзамен | Перечень экзаменационных вопросов |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

Согласована на портале № 66591

| Оценка | Баллы за ОМ | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения | | |
|---|---|---|---|---|
| | | знать | уметь | владеть |
| 2 (неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов | отсутствие знаний или фрагментарные знания | отсутствие умений или частично освоенное умение | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков |
| 3 (удовлетворительно) | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков |
| 4 (хорошо) | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично) | ≥ 90% от максимальной суммы баллов | сформированные систематические знания | сформированное умение | успешное и систематическое применение навыков |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка | Формулировка требований к степени компетенции |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале<br>или<br>Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3 (удовлетворительно) | Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях. |
| 4 (хорошо) | Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения. |
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

Согласована на портале № 66591

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
   4) при генетическом
2. 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
3. К стрессовой симптоматике в эмоциональной сфере относятся:
   1) обострение тревоги, апатии, депрессии
   2) восприятие угрозы, опасности
   3) мобилизация сил или капитуляция
   4) изменение привычных темпов деятельности
4. Оценка ситуации как неопределенной – это симптом стресса в сфере…
   1) эмоциональной
   2) когнитивной
   3) мотивационной
   4) поведенческой
5. К стресс-факторам рабочего пространства относятся:
   1) ролевые конфликты
   2) высокие профессиональные требования
   3) отсутствие личной ответственности
   4) привлечение к принятию решений
6. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников – это…
   1) стрессогенная ситуация
   2) стрессовая ситуация
   3) дистресс
   4) конфликт
7. 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
8. Выберите основные тенденции развития профессиональных деструкций:
   1) нереалистичные цели
   2) профессиональные конфликты
   3) высокая профессиональная мобильность
   4) интеграция профессионального развития
9. Ощущение собственной некомпетентности, негативное восприятие себя как профессионала – это…
   1) редукция персональных достижений
   2) эмоциональное истощение
   3) деперсонализация
   4) акцентуация
10. Какой фазе развития синдрома профессионального выгорания свойственно экзистенциальное отчаяние?
   1) фазе разочарования
   2) фазе деструктивного поведения
   3) фазе эмоциональных реакций
   4) фазе психосоматических реакций

Согласована на портале № 66591

### 9.1.2. Перечень экзаменационных вопросов

1. Понятие стресса. Эмоциональный стресс.
2. Стресс-факторы рабочего пространства.
3. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.
4. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.
5. Модели и механизмы преодоления стресса.
6. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.
7. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения.
8. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.
9. Коммуникативные технологии: эффективное общение.
10. Коммуникативные технологии: медиация.

## 9.2. 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-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

## 9.3. 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 9.2.

Таблица 9.2 – 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) |

Согласована на портале № 66591

| | | |
|---|---|---|
| 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, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 9.4. 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 здоровья 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 № 66591

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Менеджмента
протокол № 11 от «25» 11 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. Менеджмента | М.А. Афонасова | Согласовано, b62b44b3-4a58-4b2a-82c7-683ac1767431 |
| Заведующий обеспечивающей каф. Менеджмента | М.А. Афонасова | Согласовано, b62b44b3-4a58-4b2a-82c7-683ac1767431 |
| Начальник учебного управления | Е.В. Саврук | Согласовано, fa63922b-1fce-4a6a-845d-9ce7670b004c |
| Декан ЗиВФ | И.В. Осипов | Согласовано, 126832c4-9aa6-45bd-8e71-e9e09d25d010 |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. менеджмента | В.Н. Жигалова | Согласовано, dec6e6e7-b4c0-4c62-9f1f-45ed75c9d599 |
| Старший преподаватель, каф. менеджмента | Т.В. Архипова | Согласовано, 5bed9bb2-b5e4-45e5-a225-2b5897e978ed |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. менеджмента | Т.Д. Санникова | Разработано, 45dd00b4-614e-4630-941d-a8650699c876 |

Согласована на портале № 66591