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: **38.03.03 Управление персоналом**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**
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 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	9 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	14	14	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	часов
3	Самостоятельная работа	155	155	часов
4	Всего (без экзамена)	171	171	часов
5	Подготовка и сдача экзамена	9	9	часов
6	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: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 68738

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 10 от «28» 11 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.03 Управление персоналом, утвержденного 14.12.2015 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Менеджмента «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчик:

Ст. преподаватель каф. Менеджмента	_____	С. В. Бочанова
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:

Старший преподаватель кафедры технологий электронного обучения (ТЭО)	_____	А. В. Гураков
Доцент кафедры менеджмента	_____	Т. Д. Санникова

Согласована на портале № 68738

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.2.8) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Менеджмент, Управление персоналом организации.

Последующими дисциплинами являются: Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ПК-30 знанием основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владением навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умение применять их на практике;

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)	14	14
Самостоятельная работа под руководством	14	14

Согласована на портале № 68738

преподавателя (СРП)		
Часы на контрольные работы (всего)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	155	155
Подготовка к контрольным работам	71	71
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	84	84
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	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
9 семестр				
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	2	22	24	ПК-30
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	2	22	24	ПК-30
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	2	22	24	ПК-30
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	2	22	24	ПК-30
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	2	22	24	ПК-30
6 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	2	22	24	ПК-30
7 Ресурсы стрессоустойчивости	2	23	25	ПК-30
Итого за семестр	14	155	171	
Итого	14	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

Согласована на портале № 68738

9 семестр			
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Стресс как предмет психодиагностики	2	ПК-30
	Итого	2	
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	Теоретическое введение. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний	2	ПК-30
	Итого	2	
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Теоретическое введение. Методические обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе	2	ПК-30
	Итого	2	
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	Теоретическое введение: ситуационный подход к стрессу. Методическое обеспечение диагностики трудных ситуаций в жизни и на работе	2	ПК-30
	Итого	2	
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	Теоретическое введение. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса. Тайм-синдром как последствие информационного стресса. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС)	2	ПК-30
	Итого	2	
6 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	Теоретическое введение. Методическое обеспечение копинг-стратегий	2	ПК-30
	Итого	2	
7 Ресурсы стрессоустойчивости	Теоретическое введение. Методическое обеспечение	2	ПК-30
	Итого	2	
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	6	7
Предшествующие дисциплины							

Согласована на портале № 68738

1 Менеджмент	+	+	+	+	+	+	+
2 Управление персоналом организации				+	+		
Последующие дисциплины							
1 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	+	+	+	+	+	+	+

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	Сам. раб.	
ПК-30	+	+	Контрольная работа, Экзамен, Тест

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Часы на контрольные работы

Часы на контрольные работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Часы на контрольные работы

№	Вид контрольной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
9 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ПК-30

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 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	22		
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контроль-	10		

Согласована на портале № 68738

состояний	ным работам			
	Итого	22		
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	22		
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	22		
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	22		
6 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	22		
7 Ресурсы стрессоустойчивости	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	12	ПК-30	Контрольная работа, Тест, Экзамен
	Подготовка к контрольным работам	11		
	Итого	23		
	Выполнение контрольной работы	2	ПК-30	Контрольная работа
Итого за семестр		155		
	Подготовка и сдача экзамена	9		Экзамен
Итого		164		

Согласована на портале № 68738

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://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-438202#page/1.

12.2. Дополнительная литература

1. Черкасская, Г. В. Управление конфликтами [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. В. Черкасская, М. Л. Бадхен. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 236 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/438893.
2. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/438201.

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Бочанова С.В. Стресс-менеджмент: электронный курс/ С.В. Бочанова - Томск: ФДО, ТУСУР, 2019. Доступ из личного кабинета студента.
2. Санникова, Т. Д. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: Методические указания по организации самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий / Т. Д. Санникова, М. А. Афонасова. – Томск : ФДО, ТУСУР, 2019. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/.

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;
- 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. О персонале.- https://opersonale.ru/upravlenie-personalom/upravlenie-personalomupravlenie-personalom/upravlenie-konfliktami-i-stressami.html

Согласована на портале № 68738

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
помещение для самостоятельной работы
634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.
Описание имеющегося оборудования:
- Веб-камера - 6 шт.;
- Наушники с микрофоном - 6 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:
- 7-Zip
- Google Chrome (с возможностью удаленного доступа)
- Kaspersky Endpoint Security для Windows
- Microsoft Windows
- 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.

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

Согласована на портале № 68738

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

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

Согласована на портале № 68738

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
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

Согласована на портале № 68738

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. Экзамен

Приведены примеры типовых заданий из банка экзаменационных тестов, составленных по пройденным разделам дисциплины
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:
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
6. От чего зависит интенсивность стресс-реакций?
1) от личностных особенностей
2) от времени года
3) от стиля жизни
7. 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
8. Депрессивное состояние «дисфория» характеризуется:
1) аффективной подавленностью и ослаблением привязанности к жизни

Согласована на портале № 68738

2) неприязненным отношением к окружающим и вспышками гнева
3) безразличием к своему положению и перспективам
4) беспомощностью и неустойчивостью внимания
9. Выявление и оценка стресс-факторов на работе – это…
1) организационная диагностика стресса
2) инвентаризация симптомов стресса
3) психодиагностика
10. 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
11. Какие переменные обусловливают психодинамику стресса?
1) личность и среда
2) мотивы и ценности
3) ситуация и цели
12. Структура ситуации включает в себя:
1) эмоциональную привлекательность/непривлекательность
2) действующих лиц, их деятельность
3) временные т пространственные аспекты
4) стрессогенность и способы адаптации
13. 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 элементом которой является человек
14. К характеристикам трудной жизненной ситуации относятся:
1) значимость
2) статичность
3) неопределенность
4) кратковременность
5) малая прогнозируемость
15. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников, называется…
1) трудная
2) стрессовая
3) конфликтная
4) стрессогенная
16. Отдельные объекты или действия, нарушающие гомеостаз организма и вызывающие стресс-реакции, – это:
1) стрессовые события
2) стрессовые ситуации
3) стрессовые стимулы
4) стрессовое окружение
17. 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
18. 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

Согласована на портале № 68738

19. 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

20. Выберите информационные и инструментальные ресурсы стрессоустойчивости:

1) состояние здоровья
2) мастерство, компетентность
3) активная мотивация преодоления
4) способность к когнитивной структуризации ситуации

14.1.3. Темы контрольных работ

Стресс-менеджмент

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

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

Согласована на портале № 68738

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-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	Виды дополнительных оценочных	Формы контроля и оценки

Согласована на портале № 68738

обучающихся	материалов	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 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 № 68738