

**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

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

**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

Томск

## 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

## 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

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

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 следствие 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							

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 контрольным работам	10		

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		

**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>



### **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

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 сил 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

- 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

- 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

- 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 обуславливают 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 и 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, истощенности 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

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

- 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
-----------	-------------------------------	-------------------------

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.