

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 УР

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Семенко 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: **очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**  
Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**  
Кафедра: **Кафедра менеджмента (Менеджмента)**  
Курс: **5**  
Семестр: **9**  
Учебный план набора 2023 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	9 семестр	Всего	Единицы
Самостоятельная работа	134	134	часов
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	8	8	часов
Контрольные работы	2	2	часов
Подготовка и сдача экзамена	36	36	часов
Общая трудоемкость	180	180	часов
(включая промежуточную аттестацию)		5	з.е.

Формы промежуточной аттестация	Семестр	Количество
Экзамен	9	
Контрольные работы	9	1

Томск

## 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 студентам 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
<b>Универсальные компетенции</b>		
-	-	-
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
-	-	-
<b>Профессиональные компетенции</b>		

ПК-5. Способен применять основы общей и социальной психологии, социологии, психологии труда и соблюдать нормы этики делового общения	ПК-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.
	ПК-5.2. Умеет определять эффективность корпоративной социальной политики, критерии и уровни удовлетворенности персонала	Умеет определять критерии и уровни удовлетворенности персонала, 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.
	ПК-5.3. Владеет навыками эффективного делового общения, формирования благоприятного психологического климата в коллективе	Владеет навыками эффективного делового общения, 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 этических 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
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	10	10
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	8	8
Контрольные работы	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	134	134
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	106	106
Подготовка к контрольной работе	28	28
<b>Подготовка и сдача экзамена</b>	36	36
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	180	180

<b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>	5	5
------------------------------------	---	---

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 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	Контр. раб.	СРП, ч.	Сам. раб., ч	Всего часов (без промежуточной аттестации)	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>					
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	2	1	18	21	ПК-5
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний		1	20	21	ПК-5
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности		1	20	21	ПК-5
4 Трудные ситуации в жизни и на работе		1	20	21	ПК-5
5 Диагностика синдромов профессионального стресса		1	20	21	ПК-5
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях		1	18	19	ПК-5
7 Ресурсы стрессоустойчивости		2	18	20	ПК-5
Итого за семестр	2	8	134	144	
Итого	2	8	134	144	

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины	СРП, ч	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>			
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Стресс как предмет психодиагностики	1	ПК-5
	Итого	1	
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	Теоретическое введение. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний	1	ПК-5
	Итого	1	
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Теоретическое введение. Методические обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе	1	ПК-5
	Итого	1	

4 Трудные ситуации в жизни и на работе	Теоретическое введение: ситуационный подход к стрессу. Методическое обеспечение диагностики трудных ситуаций в жизни и на работе	1	ПК-5
	Итого	1	
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)	1	ПК-5
	Итого	1	
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	Теоретическое введение. Методическое обеспечение оценки копинг-стратегий	1	ПК-5
	Итого	1	
7 Ресурсы стрессоустойчивости	Теоретическое введение. Методическое обеспечение	2	ПК-5
	Итого	2	
Итого за семестр		8	
Итого		8	

### 5.3. Контрольные работы

Виды контрольных работ и часы на контрольные работы приведены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Контрольные работы

№ п.п.	Виды контрольных работ	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ПК-5
Итого за семестр		2	
Итого		2	

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
<b>9 семестр</b>				

1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	14	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	18		
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	16	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	20		
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	16	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	20		
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	16	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	20		
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	16	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	20		
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	14	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	18		

7 Ресурсы стрессоустойчивости	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	14	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	4	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	18		
Итого за семестр		134		
	Подготовка и сдача экзамена	36		Экзамен
Итого		170		

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

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности			Формы контроля
	Конт.Раб.	СРП	Сам. раб.	
ПК-5	+	+	+	Контрольная работа, 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 бакалавриата и магистратуры / Н.Е.Водопьянова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 283 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-438202#page/1>.

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Черкасская, Г. В. Управление конфликтами: 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. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438893>.

2. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: 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. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438201>.

#### 7.3. Учебно-методические пособия

##### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Санникова, Т. Д. Стресс-менеджмент: 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. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/>.

2. Санникова, Т. Д. Стресс-менеджмент: Методические указания по организации лабораторных работ 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. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/>.

### **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;
- в печатной форме.

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

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### **7.4. Иное учебно-методическое обеспечение**

1. Бочанова С.В. Стресс-менеджмент/ С.В. Бочанова - Томск [Электронный ресурс]: ФДО, ТУСУР, 2019. (доступ из личного кабинета студента) .

### **7.5. 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>.

2. HR-Portal / HR-Сообщество и Публикации.- <https://hr-portal.ru/article/stress-menedzhment>.

3. О персонале -

<https://opersonale.ru/upravlenie-personalom/upravleniepersonalomupravlenie-personalom/upravlenie-konfliktami-i-stressami.html>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы студентов

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;
- Kaspersky Endpoint Security для Windows;
- LibreOffice;
- Microsoft Windows;

### **8.2. 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, 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.

### **8.3. 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 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 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов

2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
7 Ресурсы стрессоустойчивости	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		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

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 или Знать на уровне <b>ориентирования</b> , 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 <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> 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 <b>системном</b> 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

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

### 9.1.2. Перечень экзаменационных вопросов

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 эмоциональноволевой 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

### **9.1.3. Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы**

#### 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

## 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 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 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

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

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Менеджмента  
протокол № 1 от «25» 1 2023 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
Декан ФДО	И.П. Черкашина	Согласовано, 4580bdea-d7a1-4d22- bda1-21376d739cfc

### ЭКСПЕРТЫ:

Доцент, каф. менеджмента	В.Н. Жигалова	Согласовано, dec6e6e7-b4c0-4c62- 9f1f-45ed75c9d599
Доцент, каф. менеджмента	Т.Д. Санникова	Согласовано, 45dd00b4-614e-4630- 941d-a8650699c876

### РАЗРАБОТАНО:

Старший преподаватель, каф. менеджмента	С.В. Бочанова	Разработано, 5aa11b86-761b-4c0a- 8299-5c6566ddeb9d
Доцент, каф. менеджмента	Ж.Н. Аксенова	Разработано, 93c7f0de-e33a-4f43- a695-a61e44901595