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
_____Сенченко П.В.
«22» _____02_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**
Форма обучения: **очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
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	98	98	часов
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	8	8	часов
Контрольные работы	2	2	часов
Подготовка и сдача экзамена	36	36	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	144	144	часов
		4	з.е.

Формы промежуточной аттестации	Семестр	Количество
Экзамен	9	
Контрольные работы	9	1

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 22.02.2023
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 83882

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
Универсальные компетенции		
-	-	-
Общепрофессиональные компетенции		
-	-	-
Профессиональные компетенции		

Согласована на портале № 83882

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 этичных коммуникативных технологий повышения стрессоустойчивости работников

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

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

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		9 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	10	10
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	8	8
Контрольные работы	2	2
Самостоятельная работа обучающихся, всего	98	98
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	42	42
Подготовка к контрольной работе	56	56
Подготовка и сдача экзамена	36	36
Общая трудоемкость (в часах)	144	144
Общая трудоемкость (в з.е.)	4	4

Согласована на портале № 83882

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
9 семестр					
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	2	1	14	17	ПК-5
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний		1	14	15	ПК-5
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности		1	14	15	ПК-5
4 Трудные ситуации в жизни и на работе		1	14	15	ПК-5
5 Диагностика синдромов профессионального стресса		2	14	16	ПК-5
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях		1	14	15	ПК-5
7 Ресурсы стрессоустойчивости		1	14	15	ПК-5
Итого за семестр	2	8	98	108	
Итого	2	8	98	108	

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
9 семестр			
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	

Согласована на портале № 83882

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 последствие информационного стресса. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС)	2	ПК-5
	Итого	2	
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	1	ПК-5
	Итого	1	
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
9 семестр			
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. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрено учебным планом

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

Не предусмотрено учебным планом

5.7. Самостоятельная работа

Согласована на портале № 83882

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

Таблица 5.7. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
9 семестр				
1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
3 Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		

Согласована на портале № 83882

6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
7 Ресурсы стрессоустойчивости	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	6	ПК-5	Тестирование, Экзамен
	Подготовка к контрольной работе	8	ПК-5	Контрольная работа
	Итого	14		
Итого за семестр		98		
	Подготовка и сдача экзамена	36		Экзамен
Итого		134		

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

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

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

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

Согласована на портале № 83882

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 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;

Согласована на портале № 83882

- 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)

Согласована на портале № 83882

1 Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
2 Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		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 вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
4 Трудные ситуации в жизни и на работе	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
5 Диагностика синдромов профессионального стресса	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
6 Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
7 Ресурсы стрессоустойчивости	ПК-5	Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов

Согласована на портале № 83882

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 **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения.
3 (удовлетворительно)	Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.

Согласована на портале № 83882

5 (отлично)	Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.

9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

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
   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

Согласована на портале № 83882

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

Согласована на портале № 83882

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.

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

Согласована на портале № 83882

3) выражающееся в нейроэндокринной реакции на социально-психологическое окружение

9.1.3. Примерный перечень вариантов (заданий) 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:

Согласована на портале № 83882

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

Согласована на портале № 83882

С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки

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

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

– в печатной форме;

– в печатной форме с увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– методом чтения ассистентом задания вслух;

– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

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

– письменно на бумаге;

– набор ответов на компьютере;

– набор ответов с использованием услуг ассистента;

– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

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

Согласована на портале № 83882

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
Начальник учебного управления	И.А. Лариошина	Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73

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

Согласована на портале № 83882