МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента образования
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **менеджмента, Кафедра менеджмента**
Курс: **3**
Семестр: **6**
Учебный план набора 2017 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	6 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	18	18	часов
2	Контроль самостоятельной работы	2	2	часов
3	Всего контактной работы	20	20	часов
4	Самостоятельная работа	192	192	часов
5	Всего (без экзамена)	212	212	часов
6	Подготовка и сдача зачета	4	4	часов
7	Общая трудоемкость	216	216	часов
			6.0	З.Е.

Контрольные работы: 6 семестр - 1
Зачет: 6 семестр

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шелупанов А.А.
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2018
Уникальный программный ключ:
c53e145e-8b20-45aa-9347-a5e4dbb90e8d

Томск

Согласована на портале № 48052

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 4 от «18» 4 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

Разработчик:

доцент каф. менеджмента	_____	Т. Д. Санникова
Заведующий обеспечивающей каф. менеджмента	_____	М. А. Афонасова

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФДО	_____	В. В. Кручинин
Заведующий выпускающей каф. менеджмента	_____	М. А. Афонасова

Эксперты:

Доцент кафедры технологий электронного обучения (ТЭО)	_____	Ю. В. Морозова
Профессор кафедры менеджмента (менеджмента)	_____	М. А. Афонасова
Старший преподаватель кафедры менеджмента (менеджмента)	_____	Т. В. Архипова

Согласована на портале № 48052

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.ДВ.4.1) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Деловые коммуникации и этика деловых отношений, Менеджмент, Психология управления, Психофизиология профессиональной деятельности.

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

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 6.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		6 семестр

Согласована на портале № 48052

Контактная работа (всего)	20	20
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	18	18
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	192	192
Подготовка к контрольным работам	84	84
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	84	84
Выполнение контрольных работ	24	24
Всего (без экзамена)	212	212
Подготовка и сдача зачета	4	4
Общая трудоемкость, ч	216	216
Зачетные Единицы	6.0	

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	КСР, ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
6 семестр					
1 Основы управления стрессом и конфликтами	4	2	34	38	ПК-30
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	3		32	35	ПК-30
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	4		34	38	ПК-30
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	4		58	62	ПК-30
5 Стратегии и методы управления конфликтами в организации	3		34	37	ПК-30
Итого за семестр	18	2	192	212	
Итого	18	2	192	212	

5.2. Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции

Согласована на портале № 48052

6 семестр			
1 Основы управления стрессом и конфликтами	Стресс-менеджмент как самостоятельное научно-практическое направление. Направления стресс-менеджмента: организационное, медицинское, психологическое.Понятие стресса. Эмоциональный стресс. Научные подходы к изучению стресса на работе.Стрессовая симптоматика. Методики и опросники. Качественная характеристика депрессивных состояний.Конфликт как объект управления. Типы конфликтов организации. Методы анализа конфликтов в деятельности руководителя. Причины и динамика конфликтов.	4	ПК-30
	Итого	4	
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Понятия профессионального и организационного стресса. Стресс-факторы рабочего пространства. Методики измерения стрессов на работе. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Пространство организационных проблем (модульный подход).Ситуационный подход к стрессу. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций. Классификация стрессовых воздействий. Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте.	3	ПК-30
	Итого	3	
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	Стресс-синдромы профессиональной деятельности. Уровни описания синдромов стресса. Тенденции развития профессиональных деструкций. Основные детерминанты профессиональных деструкций. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей проф.деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий. Синдром выгорания. Модели выгорания. Процессуальная модель выгорания Дж.Гринберга. Концепция развития синдрома выгорания М.Буриша (6 фаз). Тайм-синдром как следствие информационного стресса менеджера. Состояния сниженной работоспособности.	4	ПК-30
	Итого	4	
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	Понятие «копинг». Модели и механизмы преодоления стресса. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий. Эволюция стратегий преодоления стресса. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения.	4	ПК-30

Согласована на портале № 48052

	Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Проактивное совладающее поведение.Стрессоустойчивость. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.		
	Итого	4	
5 Стратегии и методы управления конфликтами в организации	Подходы руководителя к конфликту. Нормативная (морально-правовая) стратегия. Реалистическая стратегия. Идеалистическая (интегративная) стратегия. Методы управления конфликтами. Коммуникативные технологии: эффективное общение, рациональное поведение, критика, медиация. Варианты посредничества. Принципы медиации. Этапы и стадии процесса медиации. Технология переговорного процесса. Типы поведения личности в конфликте. Стратегии переговоров.	3	ПК-30
	Итого	3	
Итого за семестр		18	

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
Предшествующие дисциплины					
1 Деловые коммуникации и этика деловых отношений					+
2 Менеджмент	+				+
3 Психология управления	+	+	+	+	+
4 Психофизиология профессиональной деятельности	+	+			
Последующие дисциплины					
1 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	+	+	+	+	+
2 Управление персоналом организации	+	+	+	+	+

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.

Согласована на портале № 48052

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий			Формы контроля
	СРП	КСР	Сам. раб.	
ПК-30	+	+	+	Контрольная работа, Проверка контрольных работ, Зачет, Тест

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Контроль самостоятельной работы

Виды контроля самостоятельной работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Виды контроля самостоятельной работы

№	Вид контроля самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
6 семестр			
1	Контрольная работа	2	ПК-30
Итого		2	

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
6 семестр				
1 Основы управления стрессом и конфликтами	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	17	ПК-30	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	17		
	Итого	34		
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	16	ПК-30	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	16		
	Итого	32		
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	17	ПК-30	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	17		
	Итого	34		
4 Преодолевающее поведение в	Выполнение контрольных работ	24	ПК-30	Зачет, Контрольная работа, Тест

Согласована на портале № 48052

стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	17		
	Подготовка к контрольным работам	17		
	Итого	58		
5 Стратегии и методы управления конфликтами в организации	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	17	ПК-30	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	17		
	Итого	34		
	Выполнение контрольной работы	2	ПК-30	Контрольная работа
Итого за семестр		192		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		196		

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. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/stress-menedzhment-438202 (дата обращения: 05.07.2019).

2. Емельянов С.М. Управление конфликтами в организации [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 219 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/upravlenie-konfliktami-v-organizacii-438299#page/1 (дата обращения: 05.07.2019).

12.2. Дополнительная литература

1. Черкасская Г.В. Управление конфликтами [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.В.Черкасская, М.Л.Бадхен.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 236 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/upravlenie-konfliktami-438893#page/1 (дата обращения: 05.07.2019).

2. Водопьянова Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова.- М.: Изд-во Юрайт, 2019.- 299 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalom-psihicheskoe-vygoranie-438201#page/1 (дата обращения: 05.07.2019).

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Санникова, Т. Д. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: Методические указания по выполнению контрольных работ [Электронный ресурс] / Т. Д. Санникова. — Томск: ТУСУР, 2019. — 11 с. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 05.07.2019).

Согласована на портале № 48052

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. Оперсонале.- https://opersonale.ru/upravlenie-personalom/upravlenie-personalom-upravlenie-personalom/upravlenie-konfliktami-i-stressami.html
3. ЭБС «Юрайт»: www.biblio-online.ru (доступ из личного кабинета
4. студента по ссылке https://biblio.fdo.tusur.ru/)

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

Лаборатория группового проектного обучения "Лаборатория социально-экономических проблем"

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа

634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 503 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- ПЭВМ КОМПСТАР (12 шт.);
- Магнитно-маркерная доска;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- Google Chrome
- Mozilla Firefox

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.

Согласована на портале № 48052

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 сл или капитуляция

Согласована на портале № 48052

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

Согласована на портале № 48052

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. Зачёт

1. Организационное направление стресс-менеджмента.
2. Медицинское направление стресс-менеджмента.
3. Психологическое направление стресс-менеджмента.
4. Понятие стресса. Эмоциональный стресс.

Согласована на портале № 48052

5. Научные подходы к изучению стресса на работе.
6. Стрессовая симптоматика.
7. Методики и опросники.
8. Качественная характеристика депрессивных состояний.
9. Конфликт как объект управления.
10. Типы конфликтов организации.
11. Методы анализа конфликтов в деятельности руководителя.
12. Причины и динамика конфликтов.
13. Понятие профессионального стресса.
14. Понятие организационного стресса.
15. Стресс-факторы рабочего пространства.
16. Методики измерения стрессов на работе.
17. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.
18. Пространство организационных проблем (модульный подход).
19. Ситуационный подход к стрессу.
20. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций.
21. Классификация стрессовых воздействий.
22. Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте.
23. Стресс-синдромы профессиональной деятельности.
24. Уровни описания синдромов стресса.
25. Тенденции развития профессиональных деструкций.
26. Основные детерминанты профессиональных деструкций.
27. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.
28. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей возраста.
29. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей стажа работы.
30. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей гендерных различий.
31. Синдром выгорания.
32. Модели выгорания.
33. Процессуальная модель выгорания Дж.Гринберга.
34. Концепция развития синдрома выгорания М.Буриша (6 фаз).
35. Тайм-синдром как следствие информационного стресса менеджера.
36. Состояния сниженной работоспособности.
37. Понятие «копинг».
38. Модели и механизмы преодоления стресса.
39. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.
40. Эволюция стратегий преодоления стресса.
41. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения.
42. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения.
43. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
44. Проактивное совладающее поведение.
45. Стрессоустойчивость.
46. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.
47. Подходы руководителя к конфликту.
48. Нормативная (морально-правовая) стратегия.
49. Реалистическая стратегия.
50. Идеалистическая (интегративная) стратегия.
51. Методы управления конфликтами.
52. Коммуникативные технологии: эффективное общение.
53. Коммуникативные технологии: рациональное поведение.
54. Коммуникативные технологии: критика.
55. Коммуникативные технологии: медиация.
56. Варианты посредничества.

Согласована на портале № 48052

57. Принципы медиации.
58. Этапы и стадии процесса медиации.
59. Технология переговорного процесса.
60. Типы поведения личности в конфликте.
61. Стратегии переговоров.

14.1.3. Темы контрольных работ

Контрольная работа выполняется на тему: Личные стратегии поведения в стрессогенной и стрессовой ситуациях в соответствии с Методическими указаниями по выполнению контрольных работ по дисциплине.

Объем работы 10-15 стр. (Times New Roman,14 пт 1,5 интервал)

Структура работы:

1. Введение
2. Результаты тестирования (задания 1.1, 2.1, 3.1 МУ по выполнению контрольной работы)
3. Примеры стрессогенных и стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности студента.
4. Способы преодолевания стресса, используемые студентом.
5. Методы повышения стрессоустойчивости, используемые студентом.
6. Примеры конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности студента.
7. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях, применяемые студентом
8. Заключение

14.1.4. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала необходимо осуществлять медленно, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
- необходимо осмысливать прочитанное и изученное, отвечать на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия в форме вебинаров. Расписание вебинаров публикуется в кабинете студента на сайте Университета. Запись вебинара публикуется в электронном курсе по дисциплине.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории	Виды дополнительных оценочных	Формы контроля и оценки

Согласована на портале № 48052

обучающихся	материалов	результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

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

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

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

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

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

Согласована на портале № 48052