

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»  
(ТУСУР)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: 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**

Факультет: **Заочный и вечерний факультет (ЗиВФ)**

Кафедра: **Кафедра менеджмента (Менеджмента)**

Курс: **5**

Семестр: **9**

Учебный план набора 2021 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	9 семестр	Всего	Единицы
Лекционные занятия	8	8	часов
Практические занятия	10	10	часов
Самостоятельная работа	126	126	часов
Подготовка и сдача экзамена	36	36	часов
Общая трудоемкость	180	180	часов
(включая промежуточную аттестацию)	5	5	з.е.

Формы промежуточной аттестация	Семестр
Экзамен	9

## 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 им 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>		

ПКС-5. Способен применять основы общей и социальной психологии, социологии, психологии труда и соблюдать нормы этики делового общения	ПКС-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;
	ПКС-5.2. Умеет определять эффективность корпоративной социальной политики, критерии и уровни удовлетворенности персонала	умеет применять методики и опросники для выявления и характеристики депрессивных состояний; применять методы анализа удовлетворенности персонала социальной политикой руководства; описывать стресс-синдромы профессиональной деятельности; выбирать и использовать копинг-стратегии для преодоления стресса;
	ПКС-5.3. Владеет навыками эффективного делового общения, формирования благоприятного психологического климата в коллективе	владеет навыками 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>	18	18
Лекционные занятия	8	8
Практические занятия	10	10
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	126	126
Подготовка к тестированию	126	126
<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	Лек. зан., ч	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>					
1 Основы управления стрессом	1	2	25	28	ПКС-5
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	1	2	25	28	ПКС-5
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	2	2	26	30	ПКС-5
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	2	2	25	29	ПКС-5
5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации	2	2	25	29	ПКС-5
Итого за семестр	8	10	126	144	
Итого	8	10	126	144	

## 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)	Трудоемкость (лекционные занятия), ч	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>			
1 Основы управления стрессом	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.	1	ПКС-5
	Итого	1	

2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	<p>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.</p>	1	ПКС-5
	Итого	1	
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	<p>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.</p>	2	ПКС-5
	Итого	2	
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	<p>Понятие «копинг». Модели и механизмы преодоления стресса. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий. Эволюция стратегий преодоления стресса. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Проактивное совладающее поведение. Стрессоустойчивость. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.</p>	2	ПКС-5
	Итого	2	

5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации	Подходы руководителя к управлению стрессогенностью рабочей среды. Нормативная (морально-правовая) стратегия. Реалистическая стратегия. Идеалистическая (интегративная) стратегия. Коммуникативные технологии: эффективное общение, рациональное поведение, критика, медиация. Варианты посредничества. Принципы медиации. Этапы и стадии процесса медиации. Этика делового общения как метод снижения стрессогенности. Методы формирования позитивного социально-психологического климата.	2	ПКС-5
	Итого	2	
Итого за семестр		8	
Итого		8	

### 5.3. Контрольные работы

Не предусмотрено учебным планом

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.5.

Таблица 5.5 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
<b>9 семестр</b>			
1 Основы управления стрессом	1 Опрос по теме раздела. 2 Задание: Освоение работы с опросником «Инвентаризация симптомов стресса». 3 Тестирование по темам раздела.	2	ПКС-5
	Итого	2	
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	1 Опрос по темам раздела. 2 Задание: Изобразить в виде схемы: а) модель стрессовой ситуации; б) модель процесса конфликта. 3 Задание: Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. 4 Тестирование по темам раздела.	2	ПКС-5
	Итого	2	

3 Диагностика синдромов профессионального стресса	1 Опрос по темам раздела. 2 Задание: Групповое упражнение «Выкинь свои проблемы». 3 Задание: Симптоматический опросник самочувствия. 4 Тестирование по темам раздела	2	ПКС-5
	Итого	2	
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	1 Опрос по темам раздела. 2 Задание: Диагностика состояния стресса 3 Задание: «Портрет стрессоустойчивого человека» 4 Тестирование по темам раздела	2	ПКС-5
	Итого	2	
5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации	1 Опрос по темам раздела. 2 Ситуационные задачи по диагностике и минимизации стрессогенности рабочей среды. 3 Тестирование по темам раздела.	2	ПКС-5
	Итого	2	
Итого за семестр		10	
Итого		10	

### 5.6. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.7. Самостоятельная работа

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
<b>9 семестр</b>				
1 Основы управления стрессом	Подготовка к тестированию	25	ПКС-5	Тестирование
	Итого	25		
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	Подготовка к тестированию	25	ПКС-5	Тестирование
	Итого	25		
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	Подготовка к тестированию	26	ПКС-5	Тестирование
	Итого	26		
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	Подготовка к тестированию	25	ПКС-5	Тестирование
	Итого	25		

5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации	Подготовка к тестированию	25	ПКС-5	Тестирование
	Итого	25		
Итого за семестр		126		
	Подготовка и сдача экзамена	36		Экзамен
Итого		162		

### 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 занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности			Формы контроля
	Лек. зан.	Прак. зан.	Сам. раб.	
ПКС-5	+	+	+	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 вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453399>.

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Черкасская, Г. В. Управление конфликтами : учебник и практикум для вузов / Г. В. Черкасская, М. Л. Бадхен. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05153-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454065>.

#### 7.3. Учебно-методические пособия

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

1. Стресс-менеджмент: Методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе / Т. Д. Санникова - 2019. 20 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9023>.

##### 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. 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>.

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

#### **8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий**

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

#### **8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Учебная аудитория: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 501 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Проектор Acer X1128H;
- Проекционный экран;
- Магнитно-маркерная доска (настенная);
- Магнитно-маркерная доска (на ножках);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

#### **8.3. 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.

#### **8.4. 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 Основы управления стрессом	ПКС-5	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности	ПКС-5	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
3 Диагностика синдромов профессионального стресса	ПКС-5	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость	ПКС-5	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
		Экзамен	Перечень экзаменационных вопросов
5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации	ПКС-5	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
  - 4) при генетическом
2. 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
3. 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
4. Оценка ситуации как неопределенной – это симптом стресса в сфере...
  - 1) эмоциональной
  - 2) когнитивной
  - 3) мотивационной
  - 4) поведенческой
5. К стресс-факторам рабочего пространства относятся:
  - 1) ролевые конфликты
  - 2) высокие профессиональные требования
  - 3) отсутствие личной ответственности
  - 4) привлечение к принятию решений
6. Ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стресс-реагирования участников – это...
  - 1) стрессогенная ситуация
  - 2) стрессовая ситуация
  - 3) дистресс
  - 4) конфликт
7. 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
8. Выберите основные тенденции развития профессиональных деструкций:
  - 1) нереалистичные цели
  - 2) профессиональные конфликты
  - 3) высокая профессиональная мобильность
  - 4) интеграция профессионального развития
9. Ощущение собственной некомпетентности, негативное восприятие себя как профессионала – это...
  - 1) редукция персональных достижений
  - 2) эмоциональное истощение
  - 3) деперсонализация
  - 4) акцентуация
10. Какой фазе развития синдрома профессионального выгорания свойственно экзистенциальное отчаяние?
  - 1) фазе разочарования
  - 2) фазе деструктивного поведения
  - 3) фазе эмоциональных реакций
  - 4) фазе психосоматических реакций

### 9.1.2. Перечень экзаменационных вопросов

1. Понятие стресса. Эмоциональный стресс.
2. Стресс-факторы рабочего пространства.
3. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.
4. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.
5. Модели и механизмы преодоления стресса.
6. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.
7. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения.
8. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.
9. Коммуникативные технологии: эффективное общение.
10. Коммуникативные технологии: медиация.

### 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 / электронном журнале 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 9.2.

Таблица 9.2 – 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 № 11 от «25» 11 2020 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	Е.В. Саврук	Согласовано, fa63922b-1fce-4aba- 845d-9ce7670b004c
Декан ЗиВФ	И.В. Осипов	Согласовано, 126832c4-9aa6-45bd- 8e71-e9e09d25d010

### ЭКСПЕРТЫ:

Доцент, каф. менеджмента	В.Н. Жигалова	Согласовано, dec6e6e7-b4c0-4c62- 9f1f-45ed75c9d599
Старший преподаватель, каф. менеджмента	Т.В. Архипова	Согласовано, 5bed9bb2-b5e4-45e5- a225-2b5897e978ed

### РАЗРАБОТАНО:

Доцент, каф. менеджмента	Т.Д. Санникова	Разработано, 45dd00b4-614e-4630- 941d-a8650699c876
--------------------------	----------------	----------------------------------------------------------