

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**  
Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**  
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**  
Форма обучения: **очная**  
Факультет: **Экономический факультет (ЭФ)**  
Кафедра: **Кафедра менеджмента (Менеджмента)**  
Курс: **4**  
Семестр: **7**  
Учебный план набора 2023 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности          | 7 семестр | Всего | Единицы |
|------------------------------------|-----------|-------|---------|
| Лекционные занятия                 | 36        | 36    | часов   |
| Практические занятия               | 36        | 36    | часов   |
| Самостоятельная работа             | 72        | 72    | 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                        | 7       |

## 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.2.8.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция                             | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|-----------------------------------|---|
| <b>Универсальные компетенции</b>        |                                   |   |
| -                                       | -                                 | -   |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b> |                                   |   |
| -                                       | -                                 | -   |
| <b>Профессиональные компетенции</b>     |                                   |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| ПК-5. Способен применять основы общей и социальной психологии, социологии, психологии труда и соблюдать нормы этики делового общения | ПК-5.1. Знает основы общей и социальной психологии, социологии и психологии труда, нормы этики делового общения           | знает направления стресс-менеджмента; стрессовую симптоматику и методы ее диагностики; типы, причины и методы анализа стрессогенных ситуаций в организации; основные понятия и типы стрессовых ситуаций; тенденции развития и основные детерминанты профессиональных деструкций; модели и механизмы преодоления стресса;   |
|  | ПК-5.2. Умеет определять эффективность корпоративной социальной политики, критерии и уровни удовлетворенности персонала   | умеет 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;  |
|  | ПК-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  |
|---|-------------|-----------|
|   |             | 7 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>   | 72          | 72        |
| Лекционные занятия  | 36          | 36        |
| Практические занятия  | 36          | 36        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 72          | 72        |
| Подготовка к тестированию   | 72          | 72        |
| <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>7 семестр</b>   |              |               |              |                            |                         |
| 1 Основы управления стрессом   | 7            | 7             | 14           | 28                         | ПК-5                    |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности                                 | 8            | 8             | 15           | 31                         | ПК-5                    |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса  | 7            | 7             | 14           | 28                         | ПК-5                    |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость                  | 7            | 7             | 14           | 28                         | ПК-5                    |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | 7            | 7             | 15           | 29                         | ПК-5                    |
| Итого за семестр   | 36           | 36            | 72           | 144                        |                         |
| Итого  | 36           | 36            | 72           | 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>7 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. | 7                                    | ПК-5                    |
|                                    | Итого   | 7                                    |                         |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
| 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>   | 8 | ПК-5 |
|   | Итого   | 8 |      |
| 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> | 7 | ПК-5 |
|   | Итого   | 7 |      |
| 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>  | 7 | ПК-5 |
|   | Итого   | 7 |      |

|  |  |    |      |
|--|--|----|------|
| 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. | 7  | ПК-5 |
|  | Итого  | 7  |      |
| Итого за семестр   |  | 36 |      |
| Итого  |  | 36 |      |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины                       | Наименование практических занятий (семинаров)  | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|--|--|-----------------|-------------------------|
| <b>7 семестр</b>   |  |                 |                         |
| 1 Основы управления стрессом                             | 1 Опрос по теме раздела.<br>2 Задание: Освоение работы с опросником «Инвентаризация симптомов стресса».<br>3 Тестирование по темам раздела.  | 7               | ПК-5                    |
|  | Итого  | 7               |                         |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Изобразить в виде схемы:<br>а) модель стрессовой ситуации;<br>б) модель процесса конфликта.<br>3 Задание: Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.<br>4 Тестирование по темам раздела. | 8               | ПК-5                    |
|  | Итого  | 8               |                         |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса        | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Групповое упражнение «Выкинь свои проблемы».<br>3 Задание: Симптоматический опросник самочувствия.<br>4 Тестирование по темам раздела  | 7               | ПК-5                    |
|  | Итого  | 7               |                         |

|  |  |    |      |
|--|--|----|------|
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость                  | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Задание: Диагностика состояния стресса<br>3 Задание: «Портрет стрессоустойчивого человека»<br>4 Тестирование по темам раздела | 7  | ПК-5 |
|  | Итого  | 7  |      |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | 1 Опрос по темам раздела.<br>2 Ситуационные задачи по диагностике и минимизации стрессогенности рабочей среды.<br>3 Тестирование по темам раздела.           | 7  | ПК-5 |
|  | Итого  | 7  |      |
| Итого за семестр   |  | 36 |      |
| Итого  |  | 36 |      |

#### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.6. Самостоятельная работа

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

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

| Названия разделов (тем) дисциплины   | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|--|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>7 семестр</b>   |                             |                 |                         |                |
| 1 Основы управления стрессом   | Подготовка к тестированию   | 14              | ПК-5                    | Тестирование   |
|  | Итого                       | 14              |                         |                |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности                                 | Подготовка к тестированию   | 15              | ПК-5                    | Тестирование   |
|  | Итого                       | 15              |                         |                |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса  | Подготовка к тестированию   | 14              | ПК-5                    | Тестирование   |
|  | Итого                       | 14              |                         |                |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость                  | Подготовка к тестированию   | 14              | ПК-5                    | Тестирование   |
|  | Итого                       | 14              |                         |                |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | Подготовка к тестированию   | 15              | ПК-5                    | Тестирование   |
|  | Итого                       | 15              |                         |                |
| Итого за семестр   |                             | 72              |                         |                |

|       |                             |     |  |         |
|-------|-----------------------------|-----|--|---------|
|       | Подготовка и сдача экзамена | 36  |  | Экзамен |
| Итого |                             | 108 |  |         |

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

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

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

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |            |           | Формы контроля        |
|-------------------------|---------------------------|------------|-----------|-----------------------|
|                         | Лек. зан.                 | Прак. зан. | Сам. раб. |                       |
| ПК-5                    | +                         | +          | +         | Тестирование, Экзамен |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля           | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|--------------------------|--|---|---|------------------|
| <b>7 семестр</b>         |  |   |   |                  |
| Тестирование             | 20   | 20  | 30  | 70               |
| Экзамен                  |  |   |   | 30               |
| Итого максимум за период | 20   | 20  | 30  | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20   | 40  | 70  | 100              |

### 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля                       | Оценка |
|---|--------|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 5      |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4      |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3      |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 2      |

### 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице

6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка                | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS)         |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 – 100   | A (отлично)           |
| 4 (хорошо) (зачтено)  | 85 – 89  | B (очень хорошо)      |
|                       | 75 – 84  | C (хорошо)            |
|                       | 70 – 74  | D (удовлетворительно) |

|                                      |                |                         |
|--------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 65 – 69        | Е (посредственно)       |
|                                      | 60 – 64        |                         |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 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, 2021.- 283 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-472257#page/1>.

### 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, 2021.- 236 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/upravlenie-konfliktami-472948#page/1>.

### 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   | ПК-5                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
|  |                         | Экзамен        | Перечень экзаменационных вопросов   |
| 2 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности                                 | ПК-5                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
|  |                         | Экзамен        | Перечень экзаменационных вопросов   |
| 3 Диагностика синдромов профессионального стресса  | ПК-5                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
|  |                         | Экзамен        | Перечень экзаменационных вопросов   |
| 4 Преодолевающее поведение в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость                  | ПК-5                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
|  |                         | Экзамен        | Перечень экзаменационных вопросов   |
| 5 Стратегии и коммуникативные технологии минимизации стрессогенности среды в организации | ПК-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<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания  | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков              |
| 3<br>(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<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>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<br>(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 9.4.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Для лиц с нарушениями зрения:**

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

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Менеджмента  
протокол № 1 от «25» 1 2023 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                                  | Инициалы, фамилия | Подпись  |
|--|-------------------|--|
| Заведующий выпускающей каф. Менеджмента    | М.А. Афонасова    | Согласовано,<br>b62b44b3-4a58-4b2a-<br>82c7-683ac1767431 |
| Заведующий обеспечивающей каф. Менеджмента | М.А. Афонасова    | Согласовано,<br>b62b44b3-4a58-4b2a-<br>82c7-683ac1767431 |
| И.О. начальника учебного управления        | И.А. Лариошина    | Согласовано,<br>c3195437-a02f-4972-<br>a7c6-ab6ee1f21e73 |

### ЭКСПЕРТЫ:

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

### РАЗРАБОТАНО:

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