

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Руководитель

Дата подписания: 24.06.2026 21:14:46

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

учебно-методического управления

Т.К. Платонова

«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины
Стресс менеджмент**

Направление подготовки

38.04.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) программы магистратуры

38.04.03.01 Стратегическое и операционное управление персоналом

Для набора 2026 года

Квалификация
магистр

КАФЕДРА Финансовый и HR менеджмент**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс Вид занятий	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): д.э.н., проф., Абазиева К.Г.

Зав. кафедрой: д.э.н., доцент А.М. Усенко

Методический совет направления: д.э.н., доцент М.А. Суржиков

Директор института магистратуры: д.э.н., профессор Е.А. Иванова

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	получение студентами базовых знаний, умений и навыков в области стресс менеджмента в соответствии с современными научными представлениями.
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПК-2. Способен разработать и реализовать систему стратегического управления персоналом организации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основные подходы к изучению стресса, психотехники работы со стрессовыми состояниями и их влияние на эффективность работы персонала организации (соотнесено с индикатором ПК-2.1)

Уметь:

учитывать факторы стресса при разработке и реализации стратегии управления персоналом; использовать эффективные методы диагностики стрессовых ситуаций и снижения их негативного влияния (соотнесено с индикатором ПК-2.2)

Владеть:

анализа успешных корпоративных практик по включению программы мероприятий, способствующих снижению эмоционального напряжения сотрудников организации в систему стратегического управления персоналом организации (соотнесено с индикатором ПК-2.3)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Общее представление о профессиональном стрессе

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема: Стресс и проблема адаптации. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	Лекционные занятия	2	2	ПК-2
1.2	Тема: Стресс и проблема адаптации. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
1.3	Тема: Современные подходы к анализу профессионального стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний,	Лекционные занятия	2	2	ПК-2

	симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.				
1.4	Тема: Современные подходы к анализу профессионального стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
Раздел 2. Управление стрессом в профессиональной деятельности					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема: Стресс-менеджмент. Принципы стресс-менеджмента: предотвращение (контроль вреда и подверженности ему путем моделирования и обучения персонала для снижения вероятности появления симптомов стресса у работников, имеющих негативный опыт); своевременная реакция, основанная на управлении и групповом решении проблем для улучшения способности организации (или менеджеров) распознавать и разбираться с проблемами по мере их возникновения; реабилитация, требующая усиленной поддержки (включая консультации) для помощи персоналу справляться с обязанностями и оправляться от проблем. Оценка и управление рабочими стрессами	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
2.2	Тема: Стресс-менеджмент. Принципы стресс-менеджмента: предотвращение (контроль вреда и подверженности ему путем моделирования и обучения персонала для снижения вероятности появления симптомов стресса у работников, имеющих негативный опыт); своевременная реакция, основанная на управлении и групповом решении проблем для улучшения способности организации (или менеджеров) распознавать и разбираться с проблемами по мере их возникновения; реабилитация, требующая усиленной поддержки (включая консультации) для помощи персоналу справляться с обязанностями и оправляться от проблем. Оценка и управление рабочими стрессами	Практические занятия	2	2	ПК-2
2.3	Тема: Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
2.4	Тема: Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических	Практические занятия	2	2	ПК-2

	жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.				
2.5	Тема: Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
2.6	Тема: Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).	Практические занятия	2	2	ПК-2
2.7	Тема: Технология управления стрессом в профессиональной деятельности. Исследования в области оценки и управления рабочими стрессами. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска; пересмотр информационных потребностей и потребностей в обучении персонала, подвергающегося негативному воздействию. Модель управления стрессами. Стресс и управление стрессом в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами.	Самостоятельная работа	2	4	ПК-2
2.8	Тема: Технология управления стрессом в профессиональной деятельности. Исследования в области оценки и управления рабочими стрессами. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска; пересмотр информационных потребностей и потребностей в обучении персонала, подвергающегося негативному воздействию. Модель управления стрессами. Стресс и управление стрессом в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами.	Практические занятия	2	2	ПК-2
2.9	Подготовка и выступление с докладом, используя LibreOffice.	Самостоятельная работа	2	32	ПК-2
2.10	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	2	4	ПК-2

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
2	Бессонова, Ю. В., Бодров, В. А., Ветрова, И. И., Виленская, Г. А., Гончарова, С. А., Гурьянова, Ю. С., Дикая, Л. Г., (Петрова), Е. А., Доценко, О. Н., Екимчик, О. А., Ермолаева, Е. П., Зеленова, М. Е., Колемба, М., Крюкова, Т. Л., Куфтяк, Е. В., Лазебная, Е. О., Лочехина, Л. И., Микова, Т. С., Наличаева, С. А., Обознов, А. А., Орел, В. Е., Падун, М. А., Подобина, О. Б., Полунина, О. В., Сапоровская, М. В., Сергиенко, Е. А., Тарабрина, Н. В., Хазова, С. А., Ювенская, Е. В., Ювенский, И. В., Журавлева, А. Л., Сергиенко, Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте	Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019	ЭБС «IPR SMART»
3	Белашева, И. В., Ложечкина, А. Д.	Стресс-менеджмент в кадровой службе: учебное пособие (практикум)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019	ЭБС «IPR SMART»
4		Человек и современный мир: международный научно-исследовательский журнал: журнал	Владивосток: Эксперт-Наука, 2021	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "КонсультантПлюс"

ИСС "ГАРАНТ" <http://www.internet.garant.ru/>

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>

База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент <https://www.cfin.ru/rubricator.shtml>

База профессиональных данных «Мир психологии» <http://psychology.net.ru/>

5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС

Libre Office

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; 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.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПК-2: Способен разработать и реализовать систему стратегического управления персоналом организации			
Знать основные подходы к изучению стресса, психотехники работы со стрессовыми состояниями и их влияние на эффективность работы персонала организации	составленный обзор, аннотация,	полные и содержательные знания учебного материала по дисциплине «Стресс менеджмент»;	Т – тест (1-40) З - вопросы к зачету (1-25)
Уметь учитывать факторы стресса при разработке и реализации стратегии управления персоналом; использовать эффективные методы диагностики стрессовых ситуаций и снижения их негативного влияния	поиск и сбор необходимой литературы, использование различных баз данных, использование современных информационно-коммуникационных технологий и глобальных информационных ресурсов,	умение приводить примеры; умение отстаивать свою позицию; умение пользоваться дополнительной литературой при подготовке к занятиям; соответствие представленной в ответах информации материалам лекции и учебной литературы, сведениям из информационных ресурсов Интернет	Д - доклад (1-17) КЗ - комплект заданий (1-6)
Владеть навыками анализа успешных корпоративных практик по включению программы мероприятий, способствующих снижению эмоционального напряжения сотрудников организации в систему стратегического управления персоналом организации.	проведение моделирования	обоснованность обращения к базам данных; целенаправленность поиска и отбора; объем выполненных работ; соответствие требованиям.	Д - доклад (1-17) КЗ - комплект заданий (1-6)

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

Для зачета

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы зачету

по дисциплине Стресс менеджмент

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
24. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

25. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Критерии оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется, если ответ правилен более чем на 50%;
- оценка «не зачтено», если ответ не верный.

Тесты письменные и/или компьютерные

по дисциплине Стресс менеджмент

1. Взаимодополняемые пары образуют следующие базовые эмоции:

- 1) интерес - стыд, отвращение-вина;
- 2) печаль-страх;
- 3) радость-вина, гнев-стыд;
- 4) радость-гнев;
- 5) радость-печаль, гнев-страх.

3. Влияние эмоций на организм человека отражает термин:

- 1) биоэнергетика;
- 2) нейролингвистическое программирование;
- 3) психоллингвистика;
- 4) психосоматика;
- 5) психотерапия.

4. Идея, что эмоции способствуют адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни, принадлежит теории:

- 1) В. Вундта;
- 2) К. Изарда;
- 3) П.В. Симонова;
- 4) У. Джемса и Г. Ланге;
- 5) Ч. Дарвина.

5. Идея, что эмоции являются следствием характерных изменений в организме, принадлежит теории:

- 1) В. Вундта;
- 2) К. Изарда;
- 3) П.В. Симонова;
- 4) У. Джемса и Г. Ланге;
- 5) Ч. Дарвина.

6. К. Изард выделяет следующее количество базовых эмоций:

- 1) 10;
- 2) 2;
- 3) 20;
- 4) 4;
- 5) 8.

7. Мобилизация энергетических ресурсов и защитных процессов организма и его демобилизация отражает следующую функцию эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

8. Мотивирующую роль в психической организации человека выполняет следующая функция эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

9. На модели эмоциональной сферы «рабочее» психологическое состояние специалиста находится на уровне (по интенсивности):

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

10. На модели эмоциональной сферы зона «рабочего» психологического состояния специалиста находится в секторе между векторами:

- 1) гнев-страх;
- 2) печаль-страх;
- 3) радость-гнев;

- 4) радость-печаль;
- 5) радость-страх.

11. Обобщенную оценку события, поведения, человека формирует следующая функция эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

12. Ограничениями деятельности медицинского работника являются

- 1) возрастные особенности;
- 2) дефициты;
- 3) профициты;
- 4) способности;
- 5) черты характера.

13. Особенности семейного воспитания, которые у взрослого человека затрудняют завершение дел и решение задач

- 1) гиперопека;
- 2) демократия;
- 3) критика;
- 4) отчуждение;
- 5) попустительство.

14. Особенности семейного воспитания, которые у взрослого человека затрудняют начало новых дел и решение задач:

- 1) гиперопека;
- 2) демократия;
- 3) критика;
- 4) отчуждение;
- 5) попустительство.

15. Отдельный класс психических явлений, отражающих отношение человека к миру, самому себе, другим людям и т.п., называется:

- 1) воля;
- 2) мышление;
- 3) ощущение;
- 4) творчество;
- 5) эмоции.

16. Передача переживаний, информирование о своем отношении к людям, явлениям и объектам отражает следующую функцию эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) побудительная;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

17. Предельное по интенсивности и неконтролируемое психологическое состояние:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

18. Предельный уровень эмоциональной напряженности, при котором возможен контроль над эмоциями:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

19. Психологическое состояние, ориентированное на предмет и искажающее восприятие окружающего мира:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

20. Решение проблемы в ходе эмоциональной реакции отражает следующую функцию эмоций:

- 1) мобилизующая;
- 2) оценочная;
- 3) разрешение ситуации;
- 4) регулирующая;
- 5) экспрессивная.

21. Стресс-менеджмент – это управление:

- 1) бизнесом;
- 2) временем;
- 3) делами;
- 4) психологическим состоянием сотрудников;
- 5) своим психологическим состоянием.

22. Субъективное переживание эмоции, ее качественная характеристика, называется:

- 1) астеничность;
- 2) интенсивность;
- 3) модальность;
- 4) полярность;
- 5) стеничность.

23. Субъектом самоменеджмента является

- 1) коллектив;
- 2) медорганизация;
- 3) отделение;
- 4) профессиональная группа;
- 5) специалист.

24. Умения правильно «разряжаться», справляться со стрессами, полностью использовать свои личные ресурсы относятся:

- 1) к интеракции;
- 2) к коммуникации;
- 3) к перцепции;
- 4) к рефлексии;
- 5) к самоуправлению.

25. Управление своим психологическим состоянием и поведением во время и после стресса называется:

- 1) биг-менеджмент;
- 2) лайф-менеджмент;
- 3) ресурс-менеджмент;
- 4) стресс-менеджмент;
- 5) тайм-менеджмент.

26. Управление собой требует на втором этапе:

- 1) адаптации;
- 2) положительного самоотношения;
- 3) самоконтроля;

- 4) самоосознания;
- 5) самопринятия.

27. Управление собой требует на первом этапе:

- 1) адаптации;
- 2) положительного самоотношения;
- 3) самоконтроля;
- 4) самоосознания;
- 5) самопринятия.

28. Управление стрессом включает правило, что любая эмоция должна быть:

- 1) выражена;
- 2) вытеснена;
- 3) накоплена;
- 4) ограничена;
- 5) подавлена.

29. Фазы дыхания человека ассоциативно связывают с фазами:

- 1) луны;
- 2) поведения;
- 3) развития;
- 4) сна;
- 5) стресса.

30. Характерными чертами аутогенного менеджмента (по Н.Д. Твороговой) являются:

- 1) адаптация и стрессоустойчивость;
- 2) выбор приоритетов и волевые усилия для деятельности;
- 3) самопонимание и самопродвижение;
- 4) самопонимание и саморазвитие;
- 5) эффективная коммуникация и интеракция.

31. Эмоции, которые ослабляют, дезорганизуют или полностью парализуют активность и деятельность человека, называют:

- 1) астенические;
- 2) базовые;
- 3) негативные;
- 4) положительные;
- 5) стенические.

32. Эмоции, которые побуждают к активности и мобилизуют ресурсы человека, называют:

- 1) астенические;
- 2) базовые;
- 3) негативные;
- 4) положительные;
- 5) стенические.

33. Эмоции, которые присущи всем здоровым людям и представителям разных культур, называются:

- 1) базовые;
- 2) ведущие;
- 3) главные;
- 4) кросскультурные;
- 5) определяющие.

34. Эмоциональное состояние в ответ на препятствие, возникшее на пути к цели:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

35. Эмоциональное состояние, связанное с ожиданием опасности, угрозы, неблагополучия:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

36. Эмоциональное состояние, сопровождающееся погруженностью в себя:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

37. Эмоциональное состояние, сопровождающееся удовлетворением актуальной потребности и направленностью во вне:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;

- 4) радость;
- 5) страх.

38. Эмоциональный фон или психологическое состояние, дающее адекватное восприятие окружающего мира:

- 1) апатия;
- 2) аффект;
- 3) настроение;
- 4) страсть;
- 5) эйфория.

39. Эта эмоция наполняет психологическое состояние специалиста активностью и бодростью:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

40. Эта эмоция наполняет психологическое состояние специалиста позитивом и доброжелательностью:

- 1) гнев;
- 2) интерес;
- 3) печаль;
- 4) радость;
- 5) страх.

Инструкция по выполнению

В вариантах ответов всегда один верный ответ.

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов – 20

За каждый правильный ответ начисляется 0.5 балла.

Темы докладов

по дисциплине: Стресс менеджмент

1. Стресс и его механизмы
2. Методы совладания со стрессовыми ситуациями
3. Стрессогенные факторы
4. Современные представления о природе стресса
5. Эмоциональный стресс и его признаки
6. Внешние/ внутренние факторы стресса.
7. Виды стрессоров.
8. Закономерности формирования стресса.
9. Психосоматические проявления при стрессе.
10. Психологические технологии формирования стрессоустойчивости.
11. Влияние субъективного опыта человека на восприятие стрессовых ситуаций в повседневной жизни.
12. Форс-мажорные обстоятельства как вид стрессора.
13. Психопатологические аспекты последствий стресса для индивида.
14. Кумулятивный эффект как результат пролонгированного стрессового воздействия.
15. Возможности формирования стрессоустойчивости человека в современном мире.
16. Интернет как один из стрессоров в жизни современного человека.
17. Воспитание способности к саморегуляции человека.

Критерии оценки:

Доклад оценивается по 10 балльной шкале:

- оценка «10-9 баллов» выставляется студенту, если доклад полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы
- оценка «8-7 баллов», если доклад полностью раскрыт, но студент не ответил на дополнительные вопросы.
- оценка «6-5 баллов», если доклад раскрыт не полностью, и на вопросы студент не ответил.
- оценка «4-2 балла», если доклад раскрыт на половину
- оценка «0-1 баллов», если доклад не раскрыт даже на половину.

Максимальное количество баллов, набранных за подготовку докладов – 50.

5 докладов x 10 баллов = 50 баллов.

Комплект заданий
по дисциплине Стресс менеджмент

Задание 1.

Составьте мини-гlossарий в количестве 5 терминов. Примерная схема составления мини-гlossария представлена в таблице.

Термин	Значение термина
1. Дисфункциональный конфликт	Разновидность конфликта, выполняющая преимущественно негативные функции, т. к. ведет к значительным эмоциональным, материальным и пр. потерям для участников конфликта, не принося никакого положительного результата
2. Профессиональное выгорание	
3. Симптомы стресса	
4. Технологии управления собственным поведением в конфликте	
5. Социальное напряжение	Особое состояние общественного сознания и поведения, специфическая ситуация восприятия и оценки действительности, эмоциональное состояние в группе или обществе в целом, вызванные давлением со стороны природной или социальной среды, продолжающиеся, как правило, более или менее длительное время
6. Психологический контракт	
7. Психологическая сплоченность членов группы	

Задание 2.

Составьте мини-гlossарий в количестве 5 терминов. Примерная схема составления мини-гlossария представлена в таблице.

Термин	Значение термина
Структура личности работника	Сочетание индивидуально-психологических и общественно-психологических качеств личности, проявляемых через отношение работника к окружающим явлениям и событиям, а также через своеобразие реализации его внутренних психологических функций (память, воображение и т. п.).
	Проявления воздействия стрессовых ситуаций на человека. Они разнообразны и во многом зависят от характера ситуации и индивидуальных особенностей подвергшихся стрессу сотрудников.
	Нравственная и поведенческая установка личности, группы или социального слоя, опирающаяся на осознание и учет возможных негативных для других людей и групп (как непосредственного окружения, так и более широкого) последствий своих действий; стремление и готовность избежать таких последствий
	Общий эмоциональный настрой членов группы, совокупность переживаний, овладевших ими в определенный период и в значительной степени определяющих направленность, ориентацию и характер всех проявлений психологии группы и отдельных ее членов.
	Напряжение, возникающее в связи с несовпадением ожиданий участников группы и их личных устремлений с реальной ситуацией в группе, складывающейся в результате взаимодействия различных факторов (несовпадение мотиваций, необходимость

	соизмерять свои желания и установки, а также периодическое обращение к собственным проблемам).
--	--

Задание 3. Продолжите фразы.

1. Выделяют различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности:

а) рабочий стресс;

б) ...;

в)

2. К негативным последствиям профессионального стресса относятся:

а) снижение работоспособности, ухудшение количественных и качественных показателей работы;

б) ...;

в) ...;

г)

3. Организационный стресс – эмоциональное состояние, связанное с преодолением

4. Специалисты выделяют следующие важнейшие пути антистрессовых мероприятий:

а) аутогенная тренировка;

б) ...;

в) ...;

г) физические упражнения;

д) ...;

е) включение в жизнь человека положительных эмоций.

Задание 4. Заполните таблицу

Причины производственного стресса	Характеристики
Объективные факторы	а) факторы производственной среды; б) ...; в)
Субъективные факторы	Межличностные: а) стиль руководства (чрезмерный контроль, отсутствие четких целей и т. д.); б) ...; в)
Субъективные факторы	Внутриличностные: а) профессиональные (небольшой опыт работы, невысокий уровень профессиональной компетентности и т. д.); б) ...; в)

Задание 5.

Расставить в таблице общие функции управления конфликтами и стрессами в соответствии содержанием функций.

Объект премиривания: планирование; организация; мотивация; координация; контроль, учет и анализ.

Общие функции управления	Содержание функций
мотивация	– разработка системы мотивации персонала по формированию антиконфликтного поведения в трудовом коллективе
	– анализ отчетов, аналитических материалов конфликтной комиссии; – анкетирование работников в целях осуществления диагностики уровня трудового (профессионального) стресса, уровня конфликтности, уровня социального напряжения, уровня организационного стресса и т. д.
	– определение целей управления конфликтами и стрессами; – определение необходимых ресурсов для реализации целей управления конфликтами и стрессами; – формирование принципов, методов и методик управления конфликтами и стрессами; – формирование стратегических и тактических планов осуществления мероприятий по управлению конфликтами и стрессами
	– анализ выполнения всех программ и мероприятий технологии по управлению конфликтами и стрессами; – выявление причин отклонений от плана осуществления мероприятий по управлению конфликтами и стрессами; – оценка социально-экономической эффективности технологии управления конфликтами
	– формирование специальных подразделений по управлению конфликтами и стрессами; – формирование конфликтной комиссии по управлению организационными и социально-трудовыми конфликтами; – обеспечение необходимым персоналом (конфликт-менеджер, психолог), ресурсами, оборудованием и пр.; – распределение ответственности и делегирование полномочий по управлению конфликтами и стрессами; – создание благоприятных организационных условий для осуществления программ по управлению конфликтами и стрессами

Задание 6.

Составьте мини-гlossарий в количестве 5 терминов. Примерная схема составления мини-гlossария представлена в таблице

Термин	Значение термина
Типы социально-трудовых отношений	Социально-психологические, этические и правовые формы взаимоотношений субъектов в процессе и по поводу трудовой деятельности.
Принципы психологического воздействия	
Социальная ответственность	
Посттравматический стресс	

Культура условий труда	
Культура дискуссии	

Критерии оценки:

По каждому заданию выставляется 1-5 баллов

Максимальное количество баллов – 30.

1 балл начисляется, если студент правильно выполнил задание на 20%.

2 балла начисляется, если студент правильно выполнил задание на 40%.

3 балла начисляется, если студент правильно выполнил задание на 60%.

4 балла начисляется, если студент правильно выполнил задание на 80%.

5 баллов начисляется, если студент правильно выполнил задание на 100%.

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится по окончании теоретического обучения в соответствии с расписанием. Количество вопросов – 2 и задание из оценочного средства «Комплект заданий». Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия;

В ходе лекционных занятий рассматриваются стресс и проблема адаптации; современные подходы к анализу профессионального стресса; стресс-менеджмент; синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа; методы профилактики и коррекции стресса; технология управления стрессом в профессиональной деятельности.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки анализа успешных корпоративных практик по включению программы мероприятий, способствующих снижению эмоционального напряжения сотрудников организации в систему стратегического управления персоналом организации.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.