

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: директор

Дата подписания: 15.09.2025 20:52:53

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

«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
Стресс-менеджмент**

Направление подготовки
38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) программы бакалавриата
38.03.03.02 Кадровый консалтинг и бизнес-коучинг

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	16 3/6			
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 г. протокол № 9.

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

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

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

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-4. Способен внедрять методы рациональной организации труда, анализировать состояние и эффективность работы системы организации труда персонала и нормирования труда на рабочих местах, совершенствовать систему оплаты труда в организации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основные подходы к изучению стресса, психотехники работы со стрессовыми состояниями и их влияние на эффективность работы системы организации труда персонала (соотнесено с индикатором ПК-4.1)

Уметь:

учитывать факторы стресса при разработке и реализации системы организации труда персонала; использовать эффективные методы диагностики стрессовых ситуаций и снижения их негативного влияния на эффективность работы персонала (соотнесено с индикатором ПК-4.2)

Владеть:

анализа успешных корпоративных практик по включению программы мероприятий, способствующих снижению эмоционального напряжения сотрудников в систему организации труда персонала и нормирования труда на рабочих местах (соотнесено с индикатором ПК-4.3)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Общее представление о стрессе

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема: Понятие о стрессе. Психологические основы стресса. Биологическая концепция стресса Г. Селье. Физиологические и биологические стрессоры. Системные и психические стрессы. Эустресс и дистресс. Стадии развития стресса. Классификация стрессовых состояний. Влияние стрессов на здоровье человека. Возможные психологические последствия стресса. Мифы и реальность, связанные со стрессом.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
1.2	Тема: Понятие о стрессе. Психологические основы стресса. Значение стресса в современной жизни. История возникновения концепции стресса в науке. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний.	Практические занятия	3	4	ПК-4
1.3	Тема: Психология защитного поведения. Управление стрессом как фактор профилактики стрессов. Управление стрессом: деятельностный, личностный, экзистенциальный и культурологический подходы. Составляющие психологической устойчивости к стрессам. Психосоциальная уязвимость к стрессу. Управление стрессом как совладающее поведение.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
1.4	Тема: Психология защитного поведения. Понятие о стрессоустойчивости. Механизмы развития стрессоустойчивости. Психологические ресурсы стрессоустойчивости. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости	Практические занятия	3	4	ПК-4
1.5	Тема: Понятие о стрессе. Психологические основы стресса. Экологический подход к изучению стресса.	Самостоятельная работа	3	2	ПК-4
1.6	Тема: Психология защитного поведения. Управление стрессом в профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4

Раздел 2. Управление стрессом в профессиональной деятельности

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема: Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4

	Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей				
2.2	Тема: Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров. Понятие о копинг-стратегиях и совладающем поведении. Неэффективные копинг-стратегии. Относительно эффективные копинг-стратегии. Эффективные копинг-стратегии.	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.3	Тема: Стресс в трудовой деятельности. Проблема профессионального стресса. Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Особенности организационных факторов стресса. Последствия стресса в трудовой деятельности. Понятие хронического стресса. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.4	Тема: Стресс в трудовой деятельности. Особенности профессионального стресса. Влияние профессионального стресса на здоровье. Профилактика профессионального стресса Разработка программы профилактики и борьбы с профессиональным стрессом .	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.5	Тема: Психотехнологии стрессово-совладающего поведения Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.6	Тема: Психотехнологии стрессово-совладающего поведения. Трудные ситуации в жизни и на работе Диагностика синдромов профессионального стресса. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Ресурсы стрессоустойчивости. Диагностика наличия стрессовых состояний. Диагностика стрессоустойчивости. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.7	Тема: Профессиональное выгорание и борьба с ним. Феномен «выгорания» и его причины. Профессиональные факторы риска выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием. Проблема профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.8	Тема: Профессиональное выгорание и борьба с ним. Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании. Причины профессионального выгорания. Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания.	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.9	Тема: Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости. Модели и стратегии управления профессиональным стрессом. Модель управления стрессом. Устранение нежелательных стрессоров. Дневник стрессовых событий. Стратегии управления стрессом, основанные на стиле жизни и здоровом поведении. Перемена места работы. Изменение режима труда и отдыха. Отказ от вредных привычек – употребления алкоголя и курения.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.10	Тема: Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.11	Тема: Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4

	Антистрессовый стиль работы и руководства. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности. 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). БОС (биологически обратная связь) в борьбе со стрессом.				
2.12	Тема: Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций. Активные методы борьбы со стрессом. Пассивные методы борьбы со стрессом. Использование техник НЛП для борьбы со стрессом. Профилактика стрессовых состояний	Практические занятия	3	4	ПК-4
2.13	Тема: Стресс в трудовой деятельности. Выявление и оценка стрессогенных факторов в профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.14	Тема: Профессиональное выгорание и борьба с ним. Профессиональное выгорание в деятельности специалиста по управлению персоналом и борьба с ним.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.15	Тема: Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости. Стрессы «белых» воротничков и стрессы «синих» воротничков.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.16	Тема: Управление профессиональным стрессом. Профессиональные деформации специалиста по управлению персоналом и борьба с ними.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.17	Подготовка докладов с использованием Libre office.	Самостоятельная работа	3	22	ПК-4
2.18	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	3	36	ПК-4

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»
2	Бодров, В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление	Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019	ЭБС «IPR SMART»

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
3	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»
4	Белашева, И. В., Ложечкина, А. Д.	Стресс-менеджмент в кадровой службе: учебное пособие (практикум)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019	ЭБС «IPR SMART»
5		Человек и современный мир: международный научно-исследовательский журнал: журнал		ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6		Business Excellence: журнал		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.

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-4: Способен внедрять методы рациональной организации труда, анализировать состояние и эффективность работы системы организации труда персонала и нормирования труда на рабочих местах, совершенствовать систему оплаты труда в организации			
Знать основные подходы к изучению стресса, психотехники работы со стрессовыми состояниями и их влияние на эффективность работы системы организации труда персонала	решение тестовых заданий, ответы на вопросы	полные и содержательные знания учебного материала по дисциплине «Стресс менеджмент»;	Т – тест (1-40) З - вопросы к зачету (1-32)
Уметь учитывать факторы стресса при разработке и реализации системы организации труда персонала; использовать эффективные методы диагностики стрессовых ситуаций и снижения их негативного влияния на эффективность работы персонала	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 анализа успешных корпоративных практик по включению программы мероприятий, способствующих снижению эмоционального напряжения сотрудников в систему организации труда	демонстрация навыка подготовки доклада, выполнения заданий	обоснованность обращения к базам данных; целенаправленность поиска и отбора; объем выполненных работы;	Д - доклад (1-17) КЗ - комплект заданий (1-6)

персонала и нормирования труда на рабочих местах.		соответствие требованиям.	
--	--	------------------------------	--

1.2 Шкалы оценивания:

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

Для экзамена

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

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 к экзамену

по дисциплине Стресс-менеджмент

1. Значение стресса в современной жизни
2. История возникновения концепции стресса в науке.
3. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний.
4. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний.
5. Понятие о стрессоустойчивости
6. Механизмы развития стрессоустойчивости
7. Психологические ресурсы стрессоустойчивости
8. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости
9. Понятие о копинг-стратегиях и совладающем поведении.
10. Неэффективные копинг-стратегии.
11. Относительно эффективные копинг стратегии.
12. Эффективные копинг-стратегии.
13. Особенности профессионального стресса
14. Влияние профессионального стресса на здоровье
15. Профилактика профессионального стресса
16. Разработка программы профилактики и борьбы с профессиональным стрессом
17. Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании
18. Причины профессионального выгорания
19. Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания
20. Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания
21. Диагностика наличия стрессовых состояний.
22. Диагностика стрессоустойчивости.
23. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.
24. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.

25. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
 26. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
 27. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
 28. Психологические методы повышения стрессоустойчивости
 29. Непсихологические методы повышения стрессоустойчивости.
 30. Активные методы борьбы со стрессом
 31. Пассивные методы борьбы со стрессом
 32. Профилактика стрессовых состояний
- Критерии оценивания:

- 84-100 баллов (оценка «отлично») – изложенный материал фактически верен, наличие глубоких исчерпывающих знаний в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения; правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, усвоение основной и знакомство с дополнительной литературой;
- 67-83 баллов (оценка «хорошо») – наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденной программы дисциплины в соответствии с целями обучения, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала, допускаются отдельные логические и стилистические погрешности, обучающийся усвоил основную литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины;
- 50-66 баллов (оценка «удовлетворительно») – наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, изложение ответов с отдельными ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов; правильные в целом действия по применению знаний на практике;
- 0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно») – ответы не связаны с вопросами, наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы».

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 оценивания:

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 оценивания:

Доклад оценивается по 10 балльной шкале:

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

0 баллов – задание выполнено правильно на менее чем 20%.

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 экзамена.

Экзамен проводится по расписанию промежуточной аттестации в письменном виде. Количество вопросов в задании – 2 и задание из оценочного средства «Комплект заданий». Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие

промежуточную аттестацию по графику промежуточной аттестации, 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 в систему организации труда персонала и нормирования труда на рабочих местах.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

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

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад или сообщение по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

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.