

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Документ: Федеральный закон от 24.06.2026 21-13-39
Дата подписания: 24.06.2026 21:13:39
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**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	13			
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
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	3	4	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	Практические занятия	3	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	3	4	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.	Практические занятия	3	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	Лекционные занятия	3	2	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	3	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.	Лекционные занятия	3	2	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	3	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).	Лекционные занятия	3	2	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	3	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.	Лекционные занятия	3	2	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	3	2	ПК-2
2.9	Подготовка и выступление с докладом, используя LibreOffice.	Самостоятельная работа	3	40	ПК-2
2.10	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	3	0	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.