

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Декан

Дата подписания: 15.09.2025 20:55:08

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>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	15 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	119	119	119	119
Часы на контроль	9	9	9	9
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	2	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.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	ПК-4
1.4	Тема: Психология защитного поведения. Понятие о стрессоустойчивости. Механизмы развития стрессоустойчивости. Психологические ресурсы стрессоустойчивости. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости	Самостоятельная работа	3	8	ПК-4
1.5	Тема: Понятие о стрессе. Психологические основы стресса. Экологический подход к изучению стресса.	Самостоятельная работа	3	8	ПК-4
1.6	Тема: Психология защитного поведения. Управление стрессом в профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	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.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	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 .	Самостоятельная работа	3	8	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.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	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.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	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.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	ПК-4
2.11	Тема: Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций.	Самостоятельная работа	3	8	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	2	ПК-4
2.13	Тема: Стресс в трудовой деятельности. Выявление и оценка стрессогенных факторов в профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом.	Самостоятельная работа	3	6	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	21	ПК-4
2.18	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	3	9	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.