

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: декан ФЛиМК

Дата подписания: 26.03.2024 09:41:23

Уникальный программный ключ:

abd894de8ff3e434f187d0ddc5d14b3be82fda3f663e010c359e4ba6bb821c5e

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Стресс-менеджмент в организации»

### **Цель дисциплины:**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала

**Разделы дисциплины:** «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент», «Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса»,

«Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса», «Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом», «Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление», «Диагностика профессионального и организационного стресса», «Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации», «Тренинговые программы по борьбе со стрессом», «Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом».

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурнойКОММУНИКАЦИИ*(наименование ф-та полностью)*О.Л. Ворошилова*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в организации*(наименование дисциплины)*ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,*(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))*направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликтыи управление персоналом»*наименование направленности (профиля, специализации)*форма обучения очная*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06. 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Разработчик программы: \_\_\_\_\_  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии 31 августа 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, доцент, канд. психол. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 2021 г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом.</p>
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знать:</b> способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			<p>организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок.</p>
		<p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>Знать:</b> факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<b>Знать:</b> приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками анализа приемов и методов управления



<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

## **2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Стресс-менеджмент в организации» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре.

## **3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	90
в том числе:	
лекции	54
лабораторные занятия	0
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	17,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	

зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

#### 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Понятие о стрессе. Роль стресса в жизни современного человека и профессионала. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Виды стрессов. Понятие об управлении стрессом и стресс-менеджменте.
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса. Основные психологические принципы и методы предупреждения стресса
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Проблемно- и субъектно-ориентированные, адаптивные и неадаптивные типы копинг-стратегий. Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Методы психической саморегуляции.
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм



						<i>семестра)</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	6	-	1	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	6	-	2	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6	-	3	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	6	-	4	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ Ситуационная задача	УК-7, УК-8, ПК-5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	6	-	5	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	6	-	6	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	6	-	7	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	6	-	8	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	6	-	9	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ СЗ	УК-7, УК-8, ПК-5

БТЗ – банк тестовых заданий, СЗ – решение ситуационных задач.

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	4
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	4
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	4
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	4
	ИТОГО	36

## 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	2 неделя	2
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	2
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6 неделя	2
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	8 неделя	2
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	10 неделя	2
6	Диагностика профессионального и организационного	12	2

	стресса	неделя	
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	14 неделя	2
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	16 неделя	2
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	18 неделя	1,9
Итого:			17,9

## **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
  - заданий для самостоятельной работы;
  - вопросов к зачету;
  - методических указаний к выполнению практических работ

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами профильных организаций.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1.	Лекция 1 Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Лекция с элементами дискуссии	2
2.	Лекция 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
3.	Лекция 3 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
4.	Лекция 4 Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	Лекция с элементами дискуссии	2
5.	Лекция 5 Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	Лекция с элементами дискуссии	2
6.	Практическое занятие 6 Диагностика профессионального и организационного стресса	Решение ситуационных задач	2
7.	Практическое занятие 7 Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	Решение ситуационных задач	2
8.	Практическое занятие 8 Тренинговые программы по борьбе со стрессом	Решение ситуационных задач	2
9.	Практическое занятие 9 Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	Решение ситуационных задач	2
	Итого		18

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки, высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций



Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессионального развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	<p>УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; отдельные нормы здорового образа жизни,</p>	<p><b>Знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в</p>	<p><b>Знать:</b> различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; разнообразные</p>

		<p>актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых</p>	<p>различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для</p>	<p>нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа</p>
--	--	--	---	---

		<p>ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы	<b>Знать:</b> отдельные факторы	<b>Знать:</b> основные факторы вредного,	<b>Знать:</b> систему факторов вредного,

	<p>вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p>вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<p><b>Знать:</b> отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать</p>	<p><b>Знать:</b> основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке</p>	<p><b>Знать:</b> разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать</p>

		<p>при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать отдельные приемы и методы управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать основные приемы и методы управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать разнообразные приемы и методы управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>
--	--	--	--	---

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в**

**процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	1-5	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	1-15	
				Ситуационные задачи	1	
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	6-10	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	16-30	
				Ситуационные задачи	2	
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	11-15	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	31-45	
				Ситуационные задачи	3	
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	16-20	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	46-60	
				Ситуационные задачи	4	
5.	Специфика профессиональных	УК-7 УК-8	Лекция, практические	Вопросы для собеседования	21-25	Согласно табл. 7.2

	и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	ПК-5	кие занятия, СРС	БТЗ	61-75	
				Ситуационные задачи	5	
6.	Диагностика профессионального и организационного стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	26-30	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	76-90	
				Ситуационные задачи	6	
7.	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	31-35	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	91-105	
				Ситуационные задачи	7, 8	
8.	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	36-40	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	106-120	
				Ситуационные задачи	9	
9.	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	41-45	Согласно табл. 7.2
				БТЗ	121-135	
				Ситуационные задачи	10	

### Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы собеседования по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».



1. Дайте определение понятия «дистресс».
2. Назовите физиологические и психологические концепции стресса и их авторов.
3. Назовите основные положения теории стресса Г. Селье.
4. В чем заключаются отличия между физиологическим и психологическим стрессом?
5. В чем заключается сущность стресс-менеджмента?

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Эустресс – это \_\_\_\_\_

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие
- в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук

2. Р. Лазарус

3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

а) Селье

б) Кэннон

в) Лазарус

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

#### Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

#### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Джеймс.

Задание в открытой форме:

Стресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

а) резистентности

б) истощения

в) тревоги

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

а) Селье

б) Кэннон

в) Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

Компетентностно-ориентированная задача:

«В коллективе одного из отделов нашей фирмы работает Петров И.Н., мужчина средних лет, который жалуется коллегам на внутреннюю опустошенность, причины которой он не может понять. Профессиональная деятельность Петрова предполагает постоянные контакты с клиентами и достаточно высокую ответственность, и в последнее время его состояние начало влиять на эффективность его работы. Оценивая себя в целом как социально и профессионально успешного человека, этот сотрудник ощущал недостаток интереса и радости жизни. Попытки сменить обстановку, отдохнуть и развлечься не привели к изменению ситуации».

Сформулируйте рекомендации по оптимизации состояния данного сотрудника.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 7,8 (Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 9,10 (Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 11,12 (Диагностика профессионального и организационного стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13,14 (Управление стрессом на	3	Выполнил, доля правильных ответов	6	Выполнил, доля правильных

рабочем месте. Профилактика стресса в организации)		менее 50%		ответов более 50%
Практическое занятие 15,16 (Тренинговые программы по борьбе со стрессом)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 17,18 (Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен	0		36	
Итого	24		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

10. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Стресс-менеджмент в организации: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Т.В. Копылова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 32 с. - Текст: электронный.

### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Профессиональный психологический инструментарий:

1. ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (фЦ)
  2. ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска
  3. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»
  4. ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;
  5. ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»
  6. ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система
  7. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);
  8. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;
  9. ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
  10. ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;
  11. ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;
  12. ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;
  13. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;
  14. ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.
- Учебно-наглядные пособия:
1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»
  2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
  3. Основные направления развития западной конфликтологии
  4. Функции трудовых конфликтов
  5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта

6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)

7. Конфликтная ситуация

8. Отрасли психологии

9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу

10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.

Журналы в библиотеке университета:

Психологический журнал

Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>

2. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>

3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>

4. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>

5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов.



Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;

- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;

- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;

- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;

- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/|16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видеочамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV

Витязь, видеомаягнитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Стресс-менеджмент в организации»

### **Цель дисциплины:**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала

**Разделы дисциплины:** «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент», «Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса»,

«Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса», «Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом», «Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление», «Диагностика профессионального и организационного стресса», «Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации», «Тренинговые программы по борьбе со стрессом», «Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом».

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета  
лингвистики и межкультурной  
коммуникации  
(наименование ф-та полностью)

 О.Л. Ворошилова  
(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в организации  
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,  
(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты  
и управление персоналом»  
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06. 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Разработчик программы: \_\_\_\_\_  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии «31» августа 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, доцент, канд. психол. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 08. 2021 г., на заседании кафедры конт. псих. от 31.08.2021.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № «\_» 20\_ г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № «\_» 20\_ г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине



<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом.</p>
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знать:</b> способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			<p>организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок.</p>
		<p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>Знать:</b> факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<b>Знать:</b> приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками анализа приемов и методов управления

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

## **2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Стресс-менеджмент в организации» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

## **3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	56
в том числе:	
лекции	28
лабораторные занятия	0
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	47,9
Контроль (подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	

зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

#### 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Понятие о стрессе. Роль стресса в жизни современного человека и профессионала. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Виды стрессов. Понятие об управлении стрессом и стресс-менеджменте.
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса. Основные психологические принципы и методы предупреждения стресса
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Проблемно- и субъектно-ориентированные, адаптивные и неадаптивные типы копинг-стратегий. Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Методы психической саморегуляции.
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм



						<i>семестра)</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4	-	1	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -2 СЗ-2	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4	-	2	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -4 СЗ-4	УК-7, УК-8, ПК-5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4	-	3	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -6 СЗ-6	УК-7, УК-8, ПК-5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	2	-	4	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -8 СЗ-8	УК-7, УК-8, ПК-5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4	-	5	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -10 СЗ-10	УК-7, УК-8, ПК-5
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	2	-	6	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -12 СЗ-12	УК-7, УК-8, ПК-5
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4	-	7	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -14 СЗ-14	УК-7, УК-8, ПК-5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	2	-	8	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ -16 СЗ-16	УК-7, УК-8, ПК-5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	2	-	9	У-1-10, МУ-1, 2	БТЗ-18 СЗ-18	УК-7, УК-8, ПК-5

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме, СЗ – решение ситуационных задач.

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	2
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	2
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	2
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	2
	ИТОГО	28

## 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	2 неделя	6
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6 неделя	5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	8 неделя	5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	10 неделя	6
6	Диагностика профессионального и организационного	12	5



	стресса	неделя	
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	14 неделя	5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	16 неделя	5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	18 неделя	5,9
Итого:			47,9

## **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
  - заданий для самостоятельной работы;
  - вопросов к зачету;
  - методических указаний к выполнению практических работ

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами профильных организаций.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1.	Лекция 1 Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Лекция с элементами дискуссии	4
2.	Лекция 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Лекция с элементами дискуссии	4
3.	Практическое занятие 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Решение ситуационных задач	4
4.	Практическое занятие 3 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Решение ситуационных задач	4
	Итого		16

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки,

высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

– применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессионального развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5

УК-7 / основной	<p>УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; отдельные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие</p>	<p><b>Знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие</p>	<p><b>Знать:</b> различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; разнообразные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в типовых и сложных ситуациях делового и</p>
-----------------	---	--	---	---

		<p>ющие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий</p>	<p>технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления</p>	<p>управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального</p>
--	--	---	---	--

		управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни	профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни	использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>Знать:</b> отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия <b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность	<b>Знать:</b> основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия <b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность	<b>Знать:</b> систему факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия <b>Уметь:</b> выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность

		<p>ть людей в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>ть людей в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<p><b>Знать:</b> отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом,</p>	<p><b>Знать:</b> основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом,</p>	<p><b>Знать:</b> разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом,</p>



		<p>м стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>м стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>
--	--	--	--	---

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

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	1-15	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	1	
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	16-30	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	2	
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	31-45	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	3	
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	46-60	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	4	
5.	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	61-75	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	5	
6.	Диагностика профессионального и организационного стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	76-90	Согласно табл. 7.2

				Ситуационные задачи	6	
7.	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	91-105	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	7, 8	
8.	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	106-120	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	9	
9.	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	121-135	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	10	

### Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Эустресс – это \_\_\_\_\_

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие

в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук
2. Р. Лазарус
3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

- а) Селье
- б) Кэннон
- в) Лазарус

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

#### Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не

отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

#### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Джеймс.

Задание в открытой форме:

Стресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

а) резистентности

б) истощения

в) тревоги

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

а) Селье

б) Кэннон

в) Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

Компетентностно-ориентированная задача:

«В коллективе одного из отделов нашей фирмы работает Петров И.Н., мужчина средних лет, который жалуется коллегам на внутреннюю опустошенность, причины которой он не может понять. Профессиональная деятельность Петрова предполагает постоянные контакты с клиентами и

достаточно высокую ответственность, и в последнее время его состояние начало влиять на эффективность его работы. Оценивая себя в целом как социально и профессионально успешного человека, этот сотрудник ощущал недостаток интереса и радости жизни. Попытки сменить обстановку, отдохнуть и развлечься не привели к изменению ситуации».

Сформулируйте рекомендации по оптимизации состояния данного сотрудника.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%

Практическое занятие 7 (Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 8, 9 (Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 10 (Диагностика профессионального и организационного стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 11,12 (Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13 (Тренинговые программы по борьбе со стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 14 (Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Экзамен	0		60	
Итого	0		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91

с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический



университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

10. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Стресс-менеджмент в организации: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Т.Ю. Копылова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 32 с. - Текст: электронный.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Профессиональный психологический инструментарий:

1. ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (ФЦ)
2. ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска
3. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»
4. ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;
5. ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»
6. ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система
7. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);
8. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;
9. ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
10. ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;

11. ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;
12. ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;
13. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;
14. ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса. Учебно-наглядные пособия:
  1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»
  2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
  3. Основные направления развития западной конфликтологии
  4. Функции трудовых конфликтов
  5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта
  6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)
  7. Конфликтная ситуация
  8. Отрасли психологии
  9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу
  10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.
 Журналы в библиотеке университета:  
 Психологический журнал  
 Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>
3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>
5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;

- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;

- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;

- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;

- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/|16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видеокамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV Витязь, видеомагнитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся

необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).*

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			