

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Управление стрессом

<i>Направление подготовки</i>	Управление персоналом
<i>Код</i>	38.03.03
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление персоналом организации и государственной службы
<i>Квалификация (степень) выпускника</i>	бакалавр

Москва
2026

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Профессиональные		ПК-3

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	Способен разрабатывать перспективные методы социализации, профориентации и профессионализации персонала, формировать систему трудовой адаптации персонала, разрабатывать и внедрять программы трудовой адаптации, эффективно реализовывать современные технологии профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом	ПК-3.1 разрабатывает перспективные методы социализации, профориентации и профессионализации персонала ПК-3.2 формирует систему трудовой адаптации персонала, разрабатывает и внедряет программы трудовой адаптации ПК-3.3 использует современные технологии профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	ПК-3		
	психологические основы стрессологии, социализации, профориентации и профессионализации персонала, принципы формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации; психотехнологии стрессовосовладающего поведения; психологию защитного поведения; основы профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом	применять принципы формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации на практике; проводить диагностику профессионально-деятельностных стрессоров; управлять стрессом в трудовой деятельности	навыками формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации, профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом; навыками оценки ресурсов личностной стрессоустойчивости

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Управление стрессом» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Современные методы оценки и аттестации персонала», «Маркетинг персонала»,

«Организация кадровой службы и кадровый учет», «Управление карьерой», «Управление адаптацией».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческий.

Профиль (направленность) программы установлен путем его ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Управление персоналом организации и государственной службы.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>	
		<i>Очно-заочная</i>	<i>Очно-заочная с применением ДОТ</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		4/144	4/144
Контактная работа:			
	Занятия лекционного типа	8	4
	Занятия семинарского типа	12	10
	Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)		123,9	129,9

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самос тоятел ьная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практи ческие занятия	Семи нары	Лабора торные работы	Иные заняти я	
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы			2				14

	стрессологии							
2.	Психология защитного поведения	2		1				14
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	2		1				14
4.	Стресс в трудовой деятельности			1				14
5.	Психотехнологии стрессовослаждающего поведения			1				14
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним			1				14
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости			1				14
8.	Управление профессиональным стрессом			1				14
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций			1				14,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Всего	8		12				123,9
	Итого	144						

6.1.2 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							
		Контактная работа						Самосто тельна я работа	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебные занятия	Практ ические заняти я	Семи нары	Лабора торные работы	Иные занят ия		
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы			2					14

	стрессологии							
2.	Психология защитного поведения	2		1				14
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	2		1				14
4.	Стресс в трудовой деятельности			1				14
5.	Психотехнологии стрессовослаивающего поведения			1				14
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним			1				14
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости			1				14
8.	Управление профессиональным стрессом			1				14
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций			1				17,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Всего	4		10				129,9
	Итого	144						

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы стрессологии	Биологическая концепция стресса Г. Селье. Физиологические и биологические стрессоры. Системные и психические стрессы. Эустресс и дистресс. Стадии развития стресса. Классификация стрессовых состояний. Влияние стрессов на здоровье человека. Возможные психологические последствия стресса. Мифы и

		реальность, связанные со стрессом.
2.	Психология защитного поведения	Управление стрессом как фактор профилактики стрессов. Управление стрессом: деятельностный, личностный, экзистенциальный и культурологический подходы. Составляющие психологической устойчивости к стрессам. Психосоциальная уязвимость к стрессу. Управление стрессом как совладающее поведение.
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.
4.	Стресс в трудовой деятельности	Проблема профессионального стресса. Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Особенности организационных факторов стресса. Последствия стресса в трудовой деятельности. Понятие хронического стресса. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний.
5.	Психотехнологии стрессосовладающего поведения	Психодиагностика стресса как составная часть стрессменеджмента Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний Организационная диагностика стресса. Оценка стрессфакторов в профессиональной деятельности Трудные ситуации в жизни и на работе Диагностика синдромов профессионального Стресса. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Ресурсы стрессоустойчивости
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним	Феномен «выгорания» и его причины. Профессиональные факторы риска выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием. Проблема профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости	Модели и стратегии управления профессиональным стрессом. Модель управления стрессом. Устранение нежелательных стрессоров. Дневник стрессовых событий. Стратегии управления стрессом, основанные на стиле жизни и здоровом поведении. Перемена места работы.

		Изменение режима труда и отдыха. Отказ от вредных привычек – употребления алкоголя и курения.
8.	Управление профессиональным стрессом	Основные техники повышения стрессоустойчивости. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации. Аутогенная тренировка. Прогрессивная релаксация. Диафрагмальное дыхание. Массаж и акупрессура. Музыка. Элементы восточных релаксационных техник. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях. Аэробика. Плавание. Ходьба. Бег. Растягивающие упражнения. Упражнения с отягощениями.
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций	Антистрессовый стиль работы и руководства. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). БОС (биологически обратная связь) в борьбе со стрессом.

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание практических занятий
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы стрессологии	Значение стресса в современной жизни История возникновения концепции стресса в науке. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний.
2.	Психология защитного поведения	Понятие о стрессоустойчивости Механизмы развития стрессоустойчивости Психологические ресурсы стрессоустойчивости Типология личностей по критерию стрессоустойчивости
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	Понятие о копинг-стратегиях и совладающем поведении. Неэффективные копинг-стратегии. Относительно эффективные копинг стратегии. Эффективные копинг-стратегии.
4.	Стресс в трудовой деятельности	Особенности профессионального стресса Влияние профессионального стресса на здоровье Профилактика профессионального стресса Разработка программы профилактики и борьбы с

		профессиональным стрессом
5.	Психотехнологии стрессовослаждающего поведения	Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании Причины профессионального выгорания Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним	Диагностика наличия стрессовых состояний. Диагностика стрессоустойчивости. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости	Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
8.	Управление профессиональным стрессом	Психологические методы повышения стрессоустойчивости Непсихологические методы повышения стрессоустойчивости.
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций	Активные методы борьбы со стрессом Пассивные методы борьбы со стрессом Использование техник НЛП для борьбы со стрессом Профилактика стрессовых состояний

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы стрессологии	Экологический подход к изучению стресса
2.	Психология защитного поведения	Управление стрессом в профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	Диагностика преобладающих копинг-стратегий
4.	Стресс в трудовой деятельности	Выявление и оценка стрессогенных факторов в профессиональной деятельности специалиста по

		управлению персоналом
5.	Психотехнологии стрессовослаждающего поведения	Диагностика антистрессового потенциала личности с точки зрения событийной наполненности жизни
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним	Профессиональное выгорание в деятельности специалиста по управлению персоналом и борьба с ним
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости	Стрессы «белых» воротничков и стрессы «синих» воротничков
8.	Управление профессиональным стрессом	Профессиональные деформации специалиста по управлению персоналом и борьба с ними
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций	Программы профилактики и борьбы со стрессом в организации

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Понятие о стрессе. Психологические основы стрессологии	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
2.	Психология защитного поведения	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	Опрос, проблемно-аналитические задания, тест Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Стресс в трудовой деятельности	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Психотехнологии стрессовослаждающего поведения	Опрос, проблемно-аналитические задания, информационные проекты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
6.	Профессиональное выгорание и борьба с ним	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

		задачи.
7.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
8.	Управление профессиональным стрессом	Опрос, проблемно-аналитические задания Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
9.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций	Опрос, практические задания, информационные проекты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература:

1. Горских, О. В. Стресс-менеджмент в управлении организацией: методы и приемы: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений и специальностей подготовки / О. В. Горских, Н. Е. Горских. — Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2022. — 51 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/160630.html>

2. Ижиева, Д. М. Управление персоналом организации: учебное пособие. Опорный конспект лекций / Д. М. Ижиева. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2025. — 150 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156590.html>

8.2 Дополнительная литература:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва: ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — ISBN 5-9292-0146-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140964.html>

8.3 Периодические издания:

1. Вопросы управления. <https://www.iprbookshop.ru/87622.html>
2. Управление в современных системах. <https://www.iprbookshop.ru/80256.html>
3. Регион: системы, экономика, управление. <https://www.iprbookshop.ru/120942.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» <https://www.elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS <https://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная библиотечная система <https://biblioclub.ru>

5. Сайт Федеральная служба государственной статистики - <http://www.gks.ru>
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/> <http://www.edu.ru>
7. Официальный сайт Международной организации труда. <http://www.ilo.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. Работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. Внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. Выполнение самостоятельных практических работ;
4. Подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

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

1. Microsoft Windows Server;
 2. Семейство ОС Microsoft Windows;
 3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
 4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
 5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
- Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

13.Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут;
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач;
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция;
- дискуссия;
- беседа.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной

информации студентов с инвалидностью и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Управление стрессом

<i>Направление подготовки</i>	Управление персоналом
<i>Код</i>	38.03.03
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление персоналом организации и государственной службы
<i>Квалификация (степень) выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Профессиональные		ПК-3

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	Способен разрабатывать перспективные методы социализации, профориентации и профессионализации персонала, формировать систему трудовой адаптации персонала, разрабатывать и внедрять программы трудовой адаптации, эффективно реализовывать современные технологии профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом	ПК-3.1 разрабатывает перспективные методы социализации, профориентации и профессионализации персонала ПК-3.2 формирует систему трудовой адаптации персонала, разрабатывает и внедряет программы трудовой адаптации ПК-3.3 использует современные технологии профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	ПК-3		
	психологические основы стрессологии, социализации, профориентации и профессионализации и персонала, принципы формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации; психотехнологии стрессовосовладающего поведения; психологию защитного поведения; основы профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом	применять принципы формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации на практике; проводить диагностику профессионально-деятельностных стрессоров; управлять стрессом в трудовой деятельности	навыками формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации, профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом; навыками оценки ресурсов личностной стрессоустойчивости

3.2 Критерии оценки знаний студентов

Шкала оценив ания	Индикатор ы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

УДОВОЛСТВИТЕЛЬНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВОЛСТВИТЕЛЬНО/ НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ

ПК-3

1. Кто является автором биологической концепции стресса?

- а) И.П. Павлов
- б) Г. Селье**
- в) В.М. Бехтерев
- г) З. Фрейд

Ответ: б) Г. Селье

2. Какие стадии развития стресса выделил Г. Селье? Выберите несколько вариантов ответов.

- а) Стадия напряжения
- б) Стадия тревоги**
- в) Стадия резистентности**
- г) Стадия истощения**

Ответ: б) Стадия тревоги; в) Стадия резистентности; г) Стадия истощения

3. Как называется «положительный» стресс, возникающий при соответствии между требованиями среды и внутренними ресурсами организма?

- а) Дистресс
- б) Эустресс**
- в) Экстеростресс
- г) Интеростресс

Ответ: б) Эустресс

4. Как называется «отрицательный» стресс, возникающий при несоответствии между требованиями среды и внутренними ресурсами организма?

- а) Дистресс**
- б) Эустресс
- в) Экстеростресс
- г) Интеростресс

Ответ: а) Дистресс

5. Что из перечисленного относится к источникам стресса в организации? Выберите несколько вариантов ответов.

- а) Чрезмерная перегрузка**
- б) Однообразие выполняемой работы**
- в) Увеличение заработной платы
- г) Напряженная психическая деятельность**

Ответ: а) Чрезмерная перегрузка; б) Однообразие выполняемой работы; г) Напряженная психическая деятельность

6. Как называются осознанно используемые человеком приемы совладания со стрессовыми ситуациями?

- а) Механизмы психологической защиты
- б) Стресс-приемы**

в) Копинг-стратегии

г) Волевые усилия

Ответ: в) Копинг-стратегии

7. Какое свойство личности является интегративным и определяется степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов среды?

а) Выносливость

б) Стрессоустойчивость

в) Толерантность

г) Адаптивность

Ответ: б) Стрессоустойчивость

8. Кто разработал транзактную модель стресса?

а) Г. Селье

б) Т. Кокс

в) В.А. Бодров

г) К. Изард

Ответ: б) Т. Кокс

9. Что из перечисленного относится к методам психологической саморегуляции состояний? Выберите несколько вариантов ответов.

а) Аутогенная тренировка

б) Прогрессивная релаксация

в) Фармакотерапия

г) Диафрагмальное дыхание

Ответ: а) Аутогенная тренировка; б) Прогрессивная релаксация; г) Диафрагмальное дыхание

10. Согласно классификации профессий Е.А. Климова, профессиональная деятельность специалиста по управлению персоналом относится к типу:

а) «человек – техника»

б) «человек – знак»

в) «человек – человек»

г) «человек – природа»

Ответ: в) «человек – человек»

11. Назовите фамилию ученого, который ввел понятие «стресс» в научный обиход и разработал биологическую концепцию стресса. Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Селье

12. Как называется третья стадия развития стресса по Г. Селье, на которой восстанавливается устойчивость организма к различным воздействиям? Запишите ответ одним словом в именительном падеже.

Ответ: Резистентность

13. Как называется фаза развития стресса, которая наступает при действии сильного и продолжительного раздражителя, когда организм утрачивает способность противостоять стрессору? Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Истощение

14. Назовите фамилию автора когнитивной теории психологического стресса, который изучал роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Лазарус

15. Как называются лекарственные препараты, повышающие резистентность организма и центральной нервной системы к стрессовым воздействиям? Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Адаптогены

16. Назовите фамилию автора аутогенной тренировки – одного из эффективных методов психологической саморегуляции. Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Шульц

17. Как называется феномен, характеризующийся эмоциональным, физическим и когнитивным истощением, возникающим в профессиях, связанных с интенсивным общением с людьми? Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Выгорание

18. Назовите фамилию автора методики диагностики эмоционального выгорания, включающей диагностику фаз, симптомов и синдромов профессионального выгорания. Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Бойко

19. Как называется способ разрядки эмоций через письменную речь, который используется как метод совладания со стрессом? Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Дневник

20. Назовите тип стресса, который возникает в условиях жесткого лимита времени и высокой ответственности за выполнение задания. Запишите ответ в именительном падеже.

Ответ: Информационный

21. Установите соответствие между стадиями развития стресса по Г. Селье и их характеристиками:

№	Стадия стресса	Буква	Характеристика
1	Стадия тревоги	А	Организм утрачивает способность противостоять стрессору, наступает истощение ресурсов
2	Стадия резистентности	Б	Мобилизация защитных сил организма, возникает реакция тревоги
3	Стадия истощения	В	Организм адаптируется к стрессору, повышается устойчивость к воздействиям

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1Б, 2В, 3А

22. Установите соответствие между подходами к управлению стрессом и их характеристиками:

№	Подход	Буква	Характеристика
1	Деятельностный подход	А	Акцент на поиске смысла жизни и ценностных ориентациях в преодолении стресса
2	Экзистенциальный подход	Б	Управление стрессом через организацию и оптимизацию трудовой деятельности
3	Культурологический подход	В	Учет культурных норм, традиций и социальных установок в совладании со стрессом

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1Б, 2А, 3В

Примерный список вопросов

1. Значение стресса в современной жизни
2. История возникновения концепции стресса в науке.
3. Биологические и психологические предпосылки возникновения стрессовых состояний.
4. Биологические и психологические проявления стрессовых состояний
5. Понятие о стрессоустойчивости
6. Механизмы развития стрессоустойчивости
7. Психологические ресурсы стрессоустойчивости
8. Типология личностей по критерию стрессоустойчивости
9. Понятие о копинг-стратегиях и совладающем поведении.
10. Неэффективные копинг-стратегии.
11. Относительно эффективные копинг стратегии.
12. Эффективные копинг-стратегии.

13. Особенности профессионального стресса
14. Влияние профессионального стресса на здоровье
15. Профилактика профессионального стресса
16. Разработка программы профилактики и борьбы с профессиональным стрессом
17. Понятие о профессиональном (эмоциональном) выгорании
18. Причины профессионального выгорания
19. Фазы, симптомы и синдромы профессионального выгорания
20. Индивидуальные и организационные факторы преодоления эмоционального выгорания
21. Диагностика наличия стрессовых состояний.
22. Диагностика стрессоустойчивости.
23. Диагностика стратегий преодолевающего поведения.
24. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
25. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
26. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
27. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
28. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
29. Психологические методы повышения стрессоустойчивости
30. Непсихологические методы повышения стрессоустойчивости.
31. Активные методы борьбы со стрессом
32. Пассивные методы борьбы со стрессом
33. Использование техник НЛП для борьбы со стрессом
34. Профилактика стрессовых состояний

Примерный список вопросов к промежуточной аттестации

1. Понятие о стрессе.
2. Биологическая концепция стресса Г. Селье.
3. Эустресс и дистресс.
4. Стадии развития стресса.
5. Управление стрессом: деятельностный, личностный, экзистенциальный и культурологический подходы.
6. Составляющие психологической устойчивости к стрессам. Психосоциальная уязвимость к стрессу.
7. Понятие о копинг-стратегиях
8. Индивидуальные формы совладающего поведения
9. Проблема профессионального стресса.
10. Источники стресса в организации.
11. Последствия стресса в трудовой деятельности.
12. Понятие хронического стресса.
13. Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента
14. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний
15. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности
16. Феномен «выгорания» и его причины.

17. Профессиональные факторы риска выгорания.
18. Модели и стратегии управления профессиональным стрессом.
19. Стратегии управления стрессом, основанные на стиле жизни и здоровом поведении.
20. Основные техники повышения стрессоустойчивости.
21. Антистрессовый стиль работы и руководства.
22. Основные подходы к борьбе со стрессом.
23. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности.
24. Роль субъективного образа ситуации в развитии стрессовых реакций (когнитивная модель Р. Лазаруса).
25. Трансактная модель стресса Т. Кокса: основные положения.
26. Теория консервации ресурсов С. Хобфолла и её значение для понимания стресса.
27. Организационная диагностика стресса: цели, этапы, методы.
28. Индивидуальный профиль стресса: понятие и практическое применение.
29. Профессиональные стрессоры: классификация и примеры.
30. Влияние хронического стресса на возникновение заболеваний.
31. Понятие «психосоциальная уязвимость к стрессу».
32. Ресурсы личностной стрессоустойчивости: личностные, поведенческие, социальные.
33. Дневник стрессовых событий как метод самонаблюдения и управления стрессом.
34. БОС-терапия (биологически обратная связь) в борьбе со стрессом.
35. Функциональная музыка и мультимедийные средства как методы стрессозащиты.
36. Релаксационные техники: прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка.
37. Дыхательные техники (диафрагмальное дыхание) в управлении стрессом.
38. Физические упражнения (аэробика, плавание, ходьба, бег) как метод повышения стрессоустойчивости.
39. Тайм-менеджмент как способ профилактики профессионального стресса.
40. Культура питания и фармакотерапия в контексте управления стрессом.
41. Суггестивные методы воздействия при стрессе.
42. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
43. Понятие «работоспособность» как критерий профессионального здоровья.
44. Профессиональные деформации специалиста по управлению персоналом и их связь со стрессом.
45. Экологический подход к изучению стресса.
46. Стрессы «белых воротничков» и «синих воротничков»: сравнительная характеристика.
47. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
48. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных программ на предприятии.
49. Разработка антистрессовой программы для организации: структура и содержание.
50. Профилактика дистрессовых реакций: уровни вмешательства (первичная, вторичная, третичная профилактика).

Типовые проблемно-аналитические задания

Задание №1

Заполните таблицу «Основные подходы к изучению стресса»

Подход	Авторы	Основные идеи
Биологическая концепция стресса		
Экологический подход		

Регуляторный подход		
Трансактный подход		
Когнитивная теория стресса		

Задание №2

Рассмотрите структуру личности и Управление стрессом с позиции различных теоретических концепций. Для реализации поставленной задачи необходимо ознакомиться с основными положениями психоанализа, бихевиоризма, когнитивного и гуманистического подхода и рассмотреть личностные характеристики, влияющие на развитие и функционирования стрессоустойчивости.

Задание №3

Подготовьте эссе на тему «Значение стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудника службы по управлению персоналом».

Задание №4

Дайте сравнительный анализ стратегий преодоления стресса у руководителей и рядовых сотрудников организации.

Задание №5

Проведите исследование выраженности у себя преобладающих стратегий совладающего поведения с помощью методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Задание №6

1. Проанализировать мероприятия (действия), направленные на снижение уровня проявления рабочего стресса в организации.
2. Определить организационные изменения, направленные в сторону улучшения рабочих условий с целью снижения уровня проявления профессионального стресса.

Задание №7

Продиагностируйте у себя наличие и выраженность фаз, симптомов и синдромов профессионального выгорания по методике В.В. Бойко.

Задание №8

Описать синдром профессионального выгорания на примере двух специалистов.

Задание №9

Проведите психологическую диагностику своего состояния или кого-либо из своих знакомых, используя методики: опросник «Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко и др.), опросник «Симптомы, стресс и вы», шкалу психологического стресса PSM-25.

Задание №10

Напишите психологическое заключение об особенностях психического состояния и поведения в контексте подверженности стрессу по результатам трех методик, используя предлагаемый алгоритм.

Алгоритм написания психологического заключения:

- 1) цель исследования;
- 2) пол, возраст респондента;

- 3) перечень психодиагностических методик, используемых в исследовании с указанием их авторов;
- 4) результаты психологической диагностики состояния по каждой методике отдельно, включая количественно-качественный анализ по каждому изучаемому параметру или шкале и интерпретацию полученных данных;
- 5) итоговый обобщенный вывод по результатам нескольких методик (или одной);
- 6) при необходимости коррекции состояний, влияющих на адаптивное поведение и здоровье личности, — формулирование рекомендации с опорой на литературные источники

Задание №11

Приведите примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

Задание №12

Приведите примеры методов и техник психологической саморегуляции состояний.

Задание №13

Опишите способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Задание №14

Разработайте программу повышения стрессоустойчивости сотрудников организации — превентивных психологических мероприятий по предупреждению и выявлению профессионального стресса и его последствий.

Задание №15

Составьте индивидуальный профиль стресса и подберите адресные коррекционно-профилактические средства.

Темы информационных проектов

1. Управление конфликтами и стрессами в организации.
2. Профессиональные стрессы в современных исследованиях.
3. Рабочие и жизненные стрессы.
4. Стрессы профессий типа “человек-человек”
5. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) — от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
6. Физиологические методы снятия стресса.
7. Психологические особенности аутогенной тренировки.
8. Особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессового воздействия.
9. Методы коррекции стресса в зависимости от времени его наступления.
10. Генетически-конституциональная теория стресса.
11. Психодинамическая модель стресса.
12. Междисциплинарная модель стресса.
13. Системная модель стресса.
14. Интегративная модель стресса.