МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**

|  |
| --- |
| ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК |

(факультет / институт / филиал)

|  |
| --- |
|  |

УТВЕРЖДЕНО

«07» \_апреля\_ 2020 г.

декан факультет социальных наук

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

|  |
| --- |
| **Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала** |

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| БАКАЛАВРИАТ |

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| 38.03.03 УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ |

 (указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ |

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

|  |
| --- |
| БАКАЛАВР |

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

|  |
| --- |
| ОЧНАЯ |

 (очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2020 год

**1. МЕСТО И ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» относится к вариативной частиБлока 1. Дисциплины (модули) Учебного плана Основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) ННГУ подготовки бакалавров по направлению 38.03.03. Управление персоналом. Дисциплина «Стресс, адаптация и саморегуляция» изучается на 3 курсе в 6 семестре, согласно Учебному плану.

Трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы.

*Целью данной дисциплины является:* формирование у студентов компетенций в области адаптации персонала, расширение знаний о стрессе, адаптации и саморегуляции, причинах возникновения стресса, влиянии на психическое здоровье человека, а также формирование умений и навыков по профилактике и преодолению стресса и дезадаптации.

Задачи дисциплины:

- усвоить основные понятия и методологию психологии стресса и адаптации;

- изучить формы проявления дезадаптивных состояний;

- сформировать представления о влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, межличностное взаимодействие и познавательные возможности личности;

- изучить психологические методы адаптации и саморегуляции,

- изучить факторы и особенности проявления организационного стресса, механизмы его профилактики и преодоления.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» являются составной частью модели выпускника бакалавриата по направлению 38.03.03 Управление персоналом, которая отражена в карте компетенций ОПОП подготовки бакалавров по данному направлению. Планируемые результаты обучения, относящиеся к дисциплине «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Планируемые результаты обучения по дисциплине**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** |
| ПК-4: знание основ социализации, профориентации и профессионализации персонала, принципов формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации и умением применять их на практике | **Знать:**1) знать механизмы адаптации сотрудников организации;2) знать основные представления об организационном стрессе;3) знать факторы и механизмы развития организационного стресса и дезадаптации, стресс-факторы профессиональной деятельности;4) знать принципы и правила построения системы трудовой адаптации в организации;5) знать принципы и организационные механизмы предупреждения стресса и повышения адаптации в организации;**Уметь:**1) уметь оценивать организационную среду по сформированности системы трудовой адаптации;2) уметь разрабатывать предложения по формированию системы трудовой адаптации в организации;**Владеть:**1) иметь навыки разработки предложений по улучшению системы трудовой адаптации;**Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) проявлять интерес и мотивацию к изучению вопросов трудовой адаптации; |
| ПК-23: знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике | **Знать:**1) знать теоретические основы и методы изучения стресса и адаптации, психологического комфорта и безопасности; 2) знать методы и технологии оценки организационной среды по параметрам психологического благополучия/неблагополучия и адаптации;**Уметь:**1) уметь применять методы диагностики стресса и адаптации; 2) уметь применять методы диагностики удовлетворенности и психологического комфорта;**Владеть:**1) владеть навыками проведения оценки выраженности стресса и адаптации;2) владеть навыками оценки удовлетворенности персонала работой в организации и ощущений психологического комфорта; **Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) иметь интерес и готовность к изучению методов диагностики стресса и адаптации; |
| ПК-30: знание основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владением навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умением применять их на практике | **Знать:**1) знать методы и технологии социально-психологической работы со стрессами; 2) знать принципы разработки программ профилактики и преодоления стрессов в организации;3) знать методы и технологии психологической саморегуляции;**Уметь:**1) уметь применять на практике методы и технологии психологической саморегуляции;2) уметь разрабатывать предложения по профилактике и преодолению стрессов в организации;**Владеть:**1) владеть навыками саморегуляции;2) иметь навыки составления предложений, планов или программ профилактики стрессов в организации; **Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) - проявлять интерес и готовность к саморегуляции психических состояний и адаптации. |
| ПК-40д: знание и умение применять на практике социологические и психологические концепции, раскрывающие природу человека и социальных групп, а также методы социально-психологической диагностики, профилактики и коррекции организационного поведения, для решения задач управления персоналом | **Знать:**1) знать основные концепции стресса и адаптации;2) знать основные представления о совладании со стрессами;3) знать факторы и механизмы развития дезадаптации, болезней, связанных со стрессом;**Уметь:**1) уметь применять теоретические знания о стрессе и адаптации на практике;**Владеть:**1) иметь навыки анализа ситуации на выраженность стресс-факторов;**Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) проявлять интерес и мотивацию к изучению стресса; |

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Структура дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала»**

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине** – зачет в6 семестре.

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часов, из которых

для очной формы обучения

33 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем, в том числе

32 часов – практические занятия семинарского типа (в том числе текущий контроль успеваемости),

1 час – контактная работа на промежуточной аттестации,

39 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Текущий контроль успеваемости проводится в рамках практических занятий семинарского типа.

для заочной формы обучения

9 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем, в том числе

8 часов – практические занятия семинарского типа (в том числе текущий контроль успеваемости),

1 час – контактная работа на промежуточной аттестации,

59 часов составляет самостоятельная работа обучающегося,

4 часов – подготовка обучающегося к промежуточной аттестации в сессию.

Текущий контроль успеваемости проводится в рамках практических занятий семинарского типа.

**Структура дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» для очной формы обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины** | **Всего****(часы)** | **Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них** | **Самостоятельная работа обучающегося (часы)** |
| Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего по контактной работе |
| Тема 1. Основные понятии о стрессе и дезадаптации | **18** |  | **7** | **7** | **11** |
| Тема 2. Стресс в организациях | **18** |  | **7** | **7** | **11** |
| Тема 3. Профилактика и предупреждение стресса в организациях | **18** |  | **7** | **7** | **11** |
| Тема 4. Методы саморегуляции | **18** |  | **7** | **7** | **11** |

**3.2. Содержание дисциплины**

Тема 1. Основные понятии о стрессе и дезадаптации

Понятие стресса. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Концепции стресса. Физиологические проявления стресса. Физиологические механизмы стресса. Взаимосвязь стресса и дистресса. Стрессорная реакция. Понятие о феномене «общий адаптационный синдром (ОАС)». Причины возникновения психологического стресса. Проявления стресса. Эмоциональные проявления при стрессе. Формы проявления стресса. Виды стрессоров. Внешние и внутренние факторы стресса. Закономерности формирования стресса. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной и организационной среде. Стрессоры. Классификация стрессоров. Когнитивные теории преодоления стресса Лазаруса Р. и Фолкмана. Копинг-ресурсы. Совладающее поведение.

Тема 2. Стресс в организациях

Проблема стресса в труде и общении. Стрессовые ситуации в процессе трудовой деятельности. Характеристика информационного и эмоционального стрессов в оргацизации. Общие и специфические черты организационного стресса.Типичные организационные стрессоры. Виды профессиональной деятельности и риск развития стресса. Стрессогенные факторы в организации. Объективные и субъективные стрессогенные факторы в организации. Источники стресса в организации. Физические факторы производства. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и физические условия. Социальные факторы. Неудовлетворенность работой. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей. Неопределенность производственных ролей. Неблагоприятные взаимоотношения работников. Последствия стресса в трудовой деятельности. Заболевания, связанные со стрессом. Хронический стресс. Профессиональные деструкции, связанные со стрессом. Содержание понятия «профессиональное выгорание». Факторы риска возникновения выгорания. Стадии выгорания. Методы профилактики профессионального выгорания. Адаптация новичков в организации. Практические способы контроля стрессовых состояний работников. Построение системы трудовой адаптации в организации. Организационные мероприятия по профилактике стресса и повышению адаптации сотрудников. Практические способы контроля стрессовых состояний работников.

Тема 3. Профилактика и предупреждение стресса в организациях

Диагностика стресса и состояний дезадаптации. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса. Методы диагностики психологического комфорта и удовлетворенности. Модели управления стрессом. Устранение нежелательных стрессоров. Стратегии управления стрессом, основанные на стиле поведения и здоровом образе жизни. Психологическое сопровождение персонала, психологическая реабилитация и психологическая разгрузка. Программы профилактики стрессом. Развития навыков преодоления стресса. Тренинги стресс-менеджмента.

Тема 4. Методы саморегуляции

Общие подходы к нейтрализации стресса. Адаптация и стрессоустойчивость. Методы развития стрессоустойчвости. Саморегуляция человека: понятие и виды. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Регуляция эмоциональных состояний. Стратегии выхода из напряженных ситуаций. Развитие взглядов на проблему самоконтроля. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоконтроля. Внешняя и внутренняя «обратная связь». Самоконтроль и автоматизация действий. Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация). Приемы саморегуляции состояний. Основные техники повышения стрессоустойчивости. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации. Аутогенная тренировка. Прогрессивная релаксация. Диафрагмальное дыхание. Массаж и акупрессура. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях.

**4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе преподавания дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» используются современные методы преподавания и образовательные технологии, в том числе активные и интерактивные методы.

При контактной (аудиторной) работе из традиционных методов преподавания используются: мини-лекции на практических занятиях, сообщение студента по теме на семинарском занятии и др. Из активных и интерактивных методов преподавания используются различные методы анализа и обсуждения индивидуальных случаев, различных точек зрения по проблемным вопросам.

При выполнении самостоятельной работы из традиционных методов используются: прочтение и анализ студентом специальной литературы по теме, подбор аналитических материалов. Самостоятельная подготовка к промежуточной аттестации и к текущему контролю успеваемости предполагает групповые и индивидуальные консультации с обсуждением наиболее сложных и дискуссионных вопросов.

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

В рамках дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» предусмотрено выполнение реферата. Выполнение реферата осуществляется на основе лекций, учебников, дополнительной литературы (раздел 7). Реферат пишется по теме, указанной преподавателем из списка.

**Темы рефератов**

1. Проблема профессионального стресса в российской и зарубежной науке.

2. Методы совладания со стрессом

3. Стрессогенные факторы в организации

4. Профессиональное выгорание

5. Психологический стресс и его последствия

6. Внешние и внутренние факторы стресса.

7. Концепции преодоления стресса.

8. Закономерности формирования и стадии развития стресса.

9. Психосоматические проявления при стрессе.

10 . Психологические технологии формирования стрессоустойчивости.

11. Методы психологической диагностики профессионального стресса.

11. Развитие профессионального стресса.

12. Стратегии управления профессиональным стрессом.

13.Основные техники повышения стрессоустойчивости.

14. Развитие способности к саморегуляции человека.

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации включает в себя следующее содержание:

1) Перечень компетенций, формирование которых относится к задачам дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» с критериями оценки,

2) Шкалы оценивания,

3) Процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине,

4) Типовые контрольные задания

5) Контрольно-измерительные материалы, в том числе

* вопросы к промежуточной аттестации (зачету),
* тест.

**6.1. Перечень компетенций, формирование которых относится к задачам дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала»**

Дисциплина «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» направлена на развитие 4 компетенций:ПК-4; ПК-23; ПК-30; ПК-40д.

Критерии оценки сформированности компетенций приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Требуемые результаты обучения по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Требуемые результаты обучения по дисциплине** | **Наименование оценочного средства** |
| ПК-4: знанием основ социализации, профориентации и профессионализации персонала, принципов формирования системы трудовой адаптации персонала, разработки и внедрения программ трудовой адаптации и умением применять их на практике | **Знать:**1) знать механизмы адаптации сотрудников организации;2) знать основные представления об организационном стрессе;3) знать факторы и механизмы развития организационного стресса и дезадаптации, стресс-факторы профессиональной деятельности;4) знать принципы и правила построения системы трудовой адаптации в организации;5) знать принципы и организационные механизмы предупреждения стресса и повышения адаптации в организации;**Уметь:**1) уметь оценивать организационную среду по сформированности системы трудовой адаптации;2) уметь разрабатывать предложения по формированию системы трудовой адаптации в организации;**Владеть:**1) иметь навыки разработки предложений по улучшению системы трудовой адаптации;**Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) проявлять интерес и мотивацию к изучению вопросов трудовой адаптации; | Вопросы к зачету, реферат, тест |
| ПК-23: знанием основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике | **Знать:**1) знать теоретические основы и методы изучения стресса и адаптации, психологического комфорта и безопасности; 2) знать методы и технологии оценки организационной среды по параметрам психологического благополучия/неблагополучия и адаптации;**Уметь:**1) уметь применять методы диагностики стресса и адаптации; 2) уметь применять методы диагностики удовлетворенности и психологического комфорта;**Владеть:**1) владеть навыками проведения оценки выраженности стресса и адаптации;2) владеть навыками оценки удовлетворенности персонала работой в организации и ощущений психологического комфорта; **Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) иметь интерес и готовность к изучению методов диагностики стресса и адаптации; | Вопросы к зачету, реферат, тест |
| ПК-30: знанием основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владением навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умением применять их на практике | **Знать:**1) знать методы и технологии социально-психологической работы со стрессами; 2) знать принципы разработки программ профилактики и преодоления стрессов в организации;3) знать методы и технологии психологической саморегуляции;**Уметь:**1) уметь применять на практике методы и технологии психологической саморегуляции;2) уметь разрабатывать предложения по профилактике и преодолению стрессов в организации;**Владеть:**1) владеть навыками саморегуляции;2) иметь навыки составления предложений, планов или программ профилактики стрессов в организации; **Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) - проявлять интерес и готовность к саморегуляции психических состояний и адаптации. | Вопросы к зачету, реферат, тест |
| ПК-40д: знание и умение применять на практике социологические и психологические концепции, раскрывающие природу человека и социальных групп, а также методы социально-психологической диагностики, профилактики и коррекции организационного поведения, для решения задач управления персоналом | **Знать:**1) знать основные концепции стресса и адаптации;2) знать основные представления о совладании со стрессами;3) знать факторы и механизмы развития дезадаптации, болезней, связанных со стрессом;**Уметь:**1) уметь применять теоретические знания о стрессе и адаптации на практике;**Владеть:**1) иметь навыки анализа ситуации на выраженность стресс-факторов;**Демонстрировать личностную готовность к профессиональному самосовершенствованию:**1) проявлять интерес и мотивацию к изучению стресса; | Вопросы к зачету, реферат, тест |

**6.2. Шкалы оценивания**

Для оценки сформированности компетенций используется шкала оценивания, приведенная в таблице 4.

Таблица 4

**Шкала оценки сформированности компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **ШКАЛА ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ** |
| **Не зачтено** | **зачтено** |
| **плохо** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **очень хорошо** | **отлично** | **превосходно** |
| Знания | Отсутствие знаний теоретического материала.Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.  |
| Умения | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| Опыт и навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач  |
| Личностная готовность к проф. совершенствованию | Отсутствие интереса и мотивации к профессиональному самосовершенствованию | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию ниже минимального уровня | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на минимальном уровне | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на среднем уровне | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию выше среднего уровня | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию на высоком уровне | Интерес и мотивация к профессиональному самосовершенствованию очень высоки |

Для оценки сформированности компетенций на промежуточной аттестации используется 2-балльная шкала (таблица 5).

*Таблица 5.*

**Оценка сформированности компетенций по итогам промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Критерий сформированности компетенций на оценку** |
| НЕЗАЧТЕНО | ЗАЧТЕНО |
| **Общая характеристика оценки** | полнота знаний и умений, навыки, мотивация, относящиеся к компетенциям, которые формируются в рамках дисциплины, не соответствует минимальным требованиям | полнота знаний и умений, навыки, мотивация, относящиеся к компетенциям, которые формируются в рамках дисциплины, соответствует минимальным требованиям |
| **Текущий контроль успеваемости**  | самостоятельная работа не написана, либо написана не правильно, задание не выполнено | самостоятельная работа написана грамотно, задание выполнено |
| **Промежуточная аттестация (зачет)** | не даны верные ответы на вопросы, показывающие сформированность компетенций | даны верные ответы на 1 или более вопросов по каждой компетенции |

**6.3. Процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине**

По дисциплине «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» для оценки сформированности компетенций предусмотрены текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация, во время которых проводится оценка сформированности компетенций в части полноты знаний, наличия умений, владение соответствующими навыками.

Текущий контроль успеваемости проходит в форме анализа содержания контрольной работы (реферата) и представления её материалов на практическом занятии.

На промежуточной аттестации проводится оценка сформированности компетенции, относящихся к дисциплине «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала». Промежуточная аттестация по дисциплине «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» проводится в форме зачета, который проводится в устной или письменной (тест) форме. Устный зачет проводится по вопросам, которые выносятся на промежуточную аттестацию (таблица 6). В некоторых случаях промежуточная аттестация может проходить письменно в виде теста. При промежуточной аттестации учитываются результаты текущего контроля успеваемости.

Таблица 6

**Вопросы к зачету промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Компетенция** |
| Понятие стресса. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии.  | ПК-40д |
| Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления.  | ПК-40д |
| Концепции стресса. | ПК-40д |
| Физиологические проявления стресса. Физиологические механизмы стресса.  | ПК-40д |
| Взаимосвязь стресса и дистресса. Стрессорная реакция. Понятие о феномене «общий адаптационный синдром (ОАС)».  | ПК-40д |
| Причины возникновения психологического стресса. | ПК-40д |
| Проявления стресса.Эмоциональные проявления при стрессе.Формы проявления стресса. | ПК-40д |
| Виды стрессоров. Внешние и внутренние факторы стресса. Закономерности формирования стресса.  | ПК-40д |
| Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические проявления при стрессе.  | ПК-40д |
| Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной и организационной среде.  | ПК-23 |
| Стрессоры. Классификация стрессоров.  | ПК-23 |
| Когнитивные теории преодоления стресса Лазаруса Р. и Фолкмана. Копинг-ресурсы. Совладающее поведение. | ПК-40д |
| Стрессовые ситуации в процессе трудовой деятельности. Характеристика информационного и эмоционального стрессов в оргацизации.  | ПК-40д |
| Общие и специфические черты организационного стресса. Типичные организационные стрессоры. Стрессогенные факторы в организации.  | ПК-40д |
| Объективные и субъективные стрессогенные факторы в организации. Источники стресса в организации.  | ПК-4 |
| Последствия стресса в трудовой деятельности. Заболевания, связанные со стрессом. Хронический стресс. | ПК-4 |
| Профессиональные деструкции, связанные со стрессом. Профессиональное выгорание. | ПК-4 |
| Адаптация новичков в организации.  | ПК-4 |
| Построение системы трудовой адаптации в организации.  | ПК-4 |
| Организационные мероприятия по профилактике стресса и повышению адаптации сотрудников | ПК-4 |
| Практические способы контроля стрессовых состояний работников. | ПК-4 |
| Диагностика стресса и состояний дезадаптации.  | ПК-23 |
| Объективные методы оценки уровня стресса. | ПК-23 |
| Субъективные методы оценки уровня стресса. | ПК-23 |
| Методы диагностики психологического комфорта и удовлетворенности. | ПК-23 |
| Модели управления стрессом. Устранение нежелательных стрессоров. Стратегии управления стрессом, основанные на стиле поведения и здоровом образе жизни.  | ПК-30 |
| Психологическое сопровождение персонала, психологическая реабилитация и психологическая разгрузка.  | ПК-30 |
| Программы профилактики стрессом. Развития навыков преодоления стресса. Тренинги стресс-менеджмента.  | ПК-30 |
| Общие подходы к нейтрализации стресса. Стрессоустойчивость.  | ПК-30 |
| Методы развития стрессоустойчвости.  | ПК-30 |
| Саморегуляция человека: понятие и виды.  | ПК-30 |
| Приемы саморегуляции состояний.  | ПК-30 |
| Техники повышения стрессоустойчивости.  | ПК-30 |

**6.4. Типовые контрольные задания для контроля сформированности компетенций**

**ПК-4**

1. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ СТРЕСС-ФАКТОРАМИ В ОРГНИЗАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

a) заработная плата

б) условия труда

**в) режим труда**

**г) межличностные отношения**

2. АДАПТАЦИЯ НОВИЧКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ НАЧИНАЕТСЯ:

**a) с изучения структуры организации и процессов в ней**

б) с изучения должностных обязанностей

в) с тестирования личностных качеств

г) с вечеринки знакомства

**ПК-23**

1. СОСТОЯНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ОЩУЩЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ/НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ:

a) методики чернильных пятен Роршаха

б) личностного теста Кеттелла

в) методики ценностных ориентаций Рокича

**г) методики «Самочувствие. Активность. Настроение» Л. Доскина**

2. К ОБЪЕКТИВНЫМ МЕТОДАМ ДИАГНОСТИКИ СТРЕССА ОТНОСЯТСЯ:

a) тесты

б) самоанализ самочувтвия

в) оценки экспертов

**г) методы изучения работы сердца**

**ПК-30**

1. РЕЛАКСАЦИЯ - ЭТО:

а) возбуждение, активизация деятельности;

**б) покой, расслабление, отдых.**

в) концентрация на объекте,

г) предвидение ситуации

2. ПЕРЕЖИВ УСПЕХ, НЕОБХОДИМО ЗАКРЕПИТЬ:

**а) чувство удовлетворения;**

б) чувство ответственности;

в) чувство несовершенства.

г) чувство неопределенности

**ПК-40д**

1. СЕЛЬЕ Г. ВЫДЕЛЯЛ СЛЕДУЮЩИЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА:

а) стадия депрессии;

**б) стадия тревоги;**

в) стадия страха, фобий;

**г) стадия резистентности (адаптации);**

д) стадия фрустрации;

**е) стадия истощения**

**6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. № 55-ОД.
2. Положение о фонде оценочных средств, утверждённое приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**а) Основная литература**

1. Кибанов А.Я., Коновалова В.Г., Белова О.Л. Управление конфликтами и стрессами / Кибанов А.Я., Коновалова В.Г., Белова О.Л., под ред. А. Я. Кибанова. - Москва : Проспект, 2013. - 88 с. – (Управление персоналом: теория и практика.) – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392095353.html>
2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – 320 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=451386#
3. Одинцова, М. А. Психология стресса / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E>

**б) Дополнительная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/A64A38AB-DAFB-4A50-9A5C-79D3691A56CE>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B>
3. Маралов, В. Г. Психология / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797>
4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — Режим доступа: — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D>

**в) Интернет-ресурсы:**

1. «Журнал стресс-физиологии и биохимии» http://jspb.ru/index.htm
2. Журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» http://humjournal.rzgmu.ru/
3. Журнал «Психосоматика и саморегуляция» http://journall.pro

**8.1. Материально-техническое обеспечение**

В процессе преподавания дисциплины «Организационный стресс и развитие саморегуляции персонала» требуется учебная аудитория для проведения занятий оснащенная стационарным или переносным мультимедийным комплексом, групповых и индивидуальных консультаций, помещения для самостоятельно работы обучающихся, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную образовательную среду.

**8.2. Программное обеспечение**

Для работы с текстами – Microsoft Word, для подготовки презентаций – Microsoft PowerPoint, для поиска информации – интернет-браузер.

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по направлению 38.03.03 «Управление персоналом», профиль «Управление и развитие персонала организации»

Автор: Парин С.Б., д.б.н., проф., Демарева В.А., доц.

Рецензент: Вакуленко Р.Я., д.э.н., проф.

Заведующий кафедрой психофизиологии д.б.н., проф. Полевая С.А.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФСН от 07.04.2020 года, протокол № 7.