Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра управления, сервиса и туризма

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института




Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.03.19 Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие

Направление подготовки/специальность: 38.03.01 - Экономика

Профиль/направленность/специализация: Финансы и кредит

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2023

Тамбов, 2026

**Автор программы:**
Кандидат психологических наук, доцент Труфанова Татьяна Анатольевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 - Экономика (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 954).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры управления, сервиса и туризма «13» сентября 2024 г. Протокол № 2

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 14

3. Объем и содержание дисциплины…… 14

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 18

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 36

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 38

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 40

**1. Цели и задачи дисциплины**

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- аналитический
- финансовый

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 08 Финансы и экономика (в сферах: исследований, анализа и прогнозирования социально-экономических процессов и явлений на микроуровне и макроуровне в экспертно-аналитических службах (центрах экономического анализа, правительственном секторе, общественных организациях); производства продукции и услуг, включая анализ спроса на продукцию и услуги, и оценку их текущего и перспективного предложения, продвижение продукции и услуг на рынок, планирование и обслуживание финансовых потоков, связанных с производственной деятельностью; кредитования; страхования, включая пенсионное и социальное; операций на финансовых рынках, включая управление финансовыми рисками; внутреннего и внешнего финансового контроля и аудита, финансового консультирования; консалтинга)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе применяет технологии стресс менеджмента, методы эффективного взаимодействия при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная (семестр) | | | | | | | Очно-заочная (семестр) | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Адаптивная физическая культура в санаторно-курортной системе | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Адаптивная физическая культура в системе здравоохранения | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 3 | Адаптивная физическая культура в системе образования | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 4 | Аналитическое чтение | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 5 | Бизнес-планирование в АльтИнвест | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 6 | Биология развития человека в норме и патологии | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 7 | Брендинг | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 8 | Бухгалтерский учет в кредитных организациях | | | | | + | | | | | | | + | | |
| 9 | B2B-маркетинг: аналитика и результативное управление | | | | | | + | | | | | | | + | |
| 10 | Введение в звукорежиссуру | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 11 | Введение в проектную деятельность | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 12 | Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 13 | Виды, методы и технологии в профайлинге | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 14 | Вожатский практикум | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 15 | Восстановление истории семьи по открытым информационным базам данных | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 16 | Генетика человека | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 17 | Геополитика и политическая география | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 18 | Двигательный режим (инструктор по физической культуре) | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 19 | Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия | | | | + | | | | | | | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Демографические и миграционные процессы | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 21 | Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 22 | Документирование деятельности кадровой службы | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 23 | Документирование трудовых отношений | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 24 | Запись голоса и инструментов в студии звукозаписи | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 25 | Зарубежная литература и вызовы современности | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 26 | Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 27 | Игровые технологии | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 28 | Институт семьи в современном обществе | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 29 | Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 30 | Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 31 | Коммуникация и коммуникативная компетентность | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 32 | Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 33 | Комплексная экономическая безопасность бизнеса | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 34 | Контроль за исполнением ремонтов в многоквартирных домах | | | + | | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | Коучинг эффективного общения. Техники развития эмоционального интеллекта | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 36 | Кредитование физических лиц | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 37 | Критический инструментарий для принятия решений и аргументация | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 38 | Культивирование микроорганизмов | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 39 | Лингвистическая экспертиза спорных текстов | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 40 | Литература русского зарубежья | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 41 | Личное планирование и управление рабочим временем | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 42 | Менеджмент карьеры: как стать успешным руководителем | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 43 | Методика организаций массовых туристских мероприятий: соревнования, слеты, походы | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 44 | Методика организаций экскурсий и экскурсионных туров | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 45 | Методика составления родословной | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 46 | Методы анализа информационных потребностей посетителей сайта | | | | | | | + | | | | | | | + |
| 47 | Методы изучения повседневности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 48 | Методы изучения семьи | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 49 | Механизмы протекания органических реакций | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 50 | Мир современного искусства: постмодернистский проект | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Модели электронной коммерции | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 52 | Моделирование инвестиционного портфеля клиента | | | | | | | + | | | | | | | + |
| 53 | Молекулярная микробиология и вирусология | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 54 | Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 55 | Мотивация в коучинге | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 56 | Налогообложение бизнеса | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 57 | Нормы и правила современного этикета | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 58 | Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 59 | Общая физиология микроорганизмов | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 60 | Оперативная психодиагностика личности | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 61 | Организационно-правовые основы деятельности некоммерческих организаций | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 62 | Организация работы с детьми | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 63 | Организация работы с семьей | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 64 | Организация работы спортивного судьи по избранному виду спорта | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 65 | Организация развивающей предметно-пространственной среды | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 66 | Основные приемы эффективной работы с информацией | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 67 | Основы аргументации | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 68 | Основы биржевого дела | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 69 | Основы видеоблогинга | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 70 | Основы визуальной психодиагностики и профайлинга | | + | | | | | | | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 71 | Основы деловой коммуникации на иностранном языке | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 72 | Основы конфликтологии | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 73 | Основы копирайтинга | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 74 | Основы коучинга | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 75 | Основы логики | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 76 | Основы логопедии | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 77 | Основы организации работы с молодежью | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 78 | Основы правильного питания | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 79 | Основы предоставления жилищно-коммунальных услуг населению | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 80 | Основы рекламы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 81 | Основы рекреалогии | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 82 | Основы современных методов физического анализа вещества | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 83 | Основы судебной лингвистической экспертизы | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 84 | Основы управления документацией | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 85 | Основы управления персоналом | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 86 | Основы физиологии и гигиены детей | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 87 | Основы эффективного менеджмента | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 88 | Оценка VBM-менеджмента | | | | | | + | | | | | | | + | |
| 89 | Оценка бренда компании | | | | | | | + | | | | | | | + |
| 90 | Оценка кредитоспособности заемщика | | | | | | + | | | | | | | + | |
| 91 | Оценка стоимости и управление портфелем бизнеса | | | | | + | | | | | | | + | | |
| 92 | Педагогический артистизм | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 93 | Педагогический дизайн технологий обучения | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 94 | Письменный перевод документов физических лиц | | | + | | | | | | | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 95 | Письменный перевод документов юридических лиц | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 96 | Поведение в публичных местах | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 97 | Поведение потребителей и коммуникативная политика | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 98 | Повседневные разговоры | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 99 | Познание себя через практическую психологию | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 100 | Познание себя через психодиагностику | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 101 | Понятие психологической травмы в современной психологии | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 102 | Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 103 | Практикум по игровым технологиям | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 104 | Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 105 | Проблема смысла жизни и ценности в философии | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 106 | Программирование на языке Python. Базовый курс | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 107 | Программирование на языке Python. Продвинутый курс | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 108 | Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 109 | Проектный семинар | | | + | + | + | + | | | | + | + | + | + | |
| 110 | Психика и мозг | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 111 | Психология благополучия, или психология счастливого человека | | | | + | | | | | | | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112 | Психология девиантной личности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 113 | Психология детства | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 114 | Психология игры | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 115 | Психология креативности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 116 | Психология критического мышления | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 117 | Психология молодости и зрелости | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 118 | Психология подросткового и юношеского возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 119 | Психология раннего возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 120 | Психология творческого саморазвития | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 121 | Психология управления персоналом | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 122 | Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 123 | Публичная служба в системе государственного и муниципального управления | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 124 | Развитие лидерского потенциала руководителя | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 125 | Родословно-биографическое краеведение | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 126 | Русская писательская критика XIX-XXI веков | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 127 | Самоменеджмент: методики и технологии | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 128 | Саморазвитие и актерское мастерство | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 129 | Сведение и мастеринг в студии звукозаписи | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 130 | Сегментирование рынка и изучение потребительских предпочтений | | | | | + | | | | | | | + | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 131 | Современная химия и окружающая среда | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 132 | Современные инструменты личной эффективности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 133 | Современные информационные технологии в бизнесе | | | | | + | | | | | | | + | | |
| 134 | Современные маркетинговые технологии | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 135 | Современные методы химического анализа в криминалистике | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 136 | Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 137 | Современные подходы к персональному менеджменту | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 138 | Современные экологические проблемы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 139 | Создание интернет-ресурсов для бизнеса | | | | | | + | | | | | | | + | |
| 140 | Социальные сети как коммуникационные каналы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 141 | Стандартизация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 142 | Стартап «Art-развитие», применение методов арт-терапевтической работы в социальном проекте | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 143 | Стартап через социальные проекты в некоммерческой организации | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 144 | Стартап: идея с нуля | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 145 | Стартап: от идеи к MVP | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 146 | Стартап: практика создания собственного бизнеса | | | | + | | | | | | | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 147 | Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 148 | Стратегический маркетинг | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 149 | Страхование личности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 150 | Текст и дискурс в Интернете | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 151 | Теоретико-методические основы вожатской деятельности | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 152 | Теория и практика судейства по видам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 153 | Теория и практика судейства по избранному виду спорта | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 154 | Технологии вожатской деятельности | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 155 | Технологии делового общения | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 156 | Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 157 | Технологии медиации в разрешении конфликтных ситуаций | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 158 | Технологии развития высших психических функций | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 159 | Технологии рефлексивно-творческого саморазвития | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 160 | Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 161 | Технология и организация коммерческой деятельности торгового предприятия | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 162 | Тренинг «Майнд-фитнес» | | | | + | | | | | | | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 163 | Управление в социальной сфере | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 164 | Управление общественными отношениями | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 165 | Управление продажами | | | | | | | + | | | | | | | + |
| 166 | Управляющий рестораном: карьера, развитие и компетенции | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 167 | Формирование ассортимента и управление товарными запасами | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 168 | Функциональная составляющая эффективного менеджмента | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 169 | Цифровая культура | + | + | | | | | | + | + | | | | | |
| 170 | Цифровой маркетинг и SEO | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 171 | Экология атмосферы | | | + | | | | | | | + | | | | |
| 172 | Экология гидросферы | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 173 | Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 174 | Экспертиза и оценка качества товаров | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 175 | Электронный бизнес. Электронная коммерция | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 176 | Энергоэффективность и энергосбережение в жилищной сфере | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 177 | Этнокультурные регионы мира | | | | + | | | | | | | + | | | |
| 178 | Язык как объект судебной экспертизы | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 179 | Языковая личность в виртуальном пространстве | | + | | | | | | | + | | | | | |

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:**

Дисциплина «Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.01 - Экономика.

Дисциплина «Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие» изучается в 4 семестре.

**3.Объем и содержание дисциплины**

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) | Очно-заочная (всего часов) |
|---|---|---|
| **Общая трудоёмкость дисциплины** | **72** | **72** |
| Контактная работа | 32 | 24 |
| Лекции (Лекции) | 16 | 12 |
| Практические (Практ. раб.) | 16 | 12 |
| Самостоятельная работа (СР) | 40 | 48 |
| Зачет | - | - |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | | | | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | | Практ. раб. | | СР | | |
| | | О | О-З | О | О-З | О | О-З | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Стресс: понятие, симптомы, причины возникновения. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции |
| 2 | Управление и профилактика стрессов. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции |
| 3 | Профессиональное выгорание и его профилактика. | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции; Выполнение практического задания (Реферат) ; Контрольный срез (тестирование) |
| 4 | Конфликт: понятие, причины возникно-вения, виды | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции |
| 5 | Управление конфликтами | 4 | 2 | 4 | 2 | 6 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции. |
| 6 | Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте | 4 | 2 | 4 | 2 | 6 | 8 | Собеседование / опрос по теме лекции.; Выполнение практического задания (реферат) ; Контрольный срез (тестирование) |

### Тема 1. Стресс: понятие, симптомы, причины возникновения. (УК-6)

**Лекция.**

Понятие и сущность стресса. Проблема стресса в медицине, психологии, менеджменте. Физиологическая и психологическая природа стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Виды стресса и их характеристика. Конструктивный и деструктивный стрессы. Острый и хронический стрессы. Пассивный и активный стрессы. Роль стресса в жизни человека. Роль стресса для организма. Понятие стрессора. Понятие стрессоустойчивости. Роль изучения стресса в менеджменте. Симптомы проявления стресса. Изменение физиологических процессов при стрес-се. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение поведенческих ре-акций при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Модель развития стресса. Динамика развития стресса по Г.Селье. Положительные и отрицательные последствия стресса для человека. Последствия острого стресса. Послед-ствия хронического стресса для человека. Объективные причины возникновения психологического стресса. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Причины внутренней среды. Причины внешней среды. Понятие и сущность организационного стресса. Понятие и сущность профессионального стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Проведите сравнительный анализ понятий «эустресс» и «дистресс».
3. Приведите примеры, иллюстрирующие позитивную и негативную роль стресса.
4. Изучите особенности личностных установок на стресс.

### Тема 2. Управление и профилактика стрессов. (УК-6)

**Лекция.**

Методы диагностики стресса. Психодиагностика причин возникновения стресса. Задачи управления стрессом. Современные подходы к управлению стрессом. Первая помощь при стрессе. Аутоанализ личного стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотехники. Методы саморегуляции. Средства самопомощи при стрессе. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих и коммуникативных навыков. Современные способы профилактики стресса. Правильное питание как способ профилактики стресса. Физические упражнения в регуляции стресса. Релаксационные упражнения. Психологические методы профилактики стресса. Практические рекомендации по разрешению проблем.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Изучите методы профилактики учебных стрессов.
3. Приведите примеры, иллюстрирующие вашу способность управлять стрессом.
4. Изучите технологию создания программ профилактики стрессовых состояний личности.

### Тема 3. Профессиональное выгорание и его профилактика. (УК-6)

**Лекция.**

Синдром психического выгорания. Симптомы психического выгорания. Понятие психического, эмоционального, профессионального выгорания. Производственный стресс и синдром выгорания. Модели изучения психического выгорания. Личностные и профессиональные факторы выгорания. Диагностика профессионального выгорания. Подходы к управлению профессиональным выгоранием. Профилактика и управление профессиональным выгоранием.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

Выполнение практического задания (реферат)

Контрольный срез (тестирование)

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Изучите психологические методики определения уровня профессионального выгорания.
3. Проведите анализ методов профилактики профессионального выгорания персонала, используемых в зарубежных и российских организациях.
4. Разработайте собственные рекомендации по профилактике профессионального выгорания.

### Тема 4. Конфликт: понятие, причины возникно-вения, виды (УК-6)

**Лекция.**

Подходы к определению конфликта. Признаки конфликта. Границы конфликта. Важность определения ситуации как конфликтной ее участниками. Теоретические подходы к объяснению конфликта. Современные тенденции в подходе к конфликтам. Позитивные функции конфликта. Виды конфликтов в зависимости от включенных субъектов и от сфер возникнове-ния. Внутриличностные, межгрупповые, внутригрупповые конфликты. Ценностные, роле-вые и конфликты интересов как разновидность межличностных конфликтов. Причины и источники конфликтов и формы их проявления.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Проведите анализ основных видов конфликтов.
3. Предложите собственные правила устранения причин конфликта.

### Тема 5. Управление конфликтами (УК-6)

**Лекция.**

Прогнозирование конфликта. Принципы профилактики конфликта. Технология преду-преждения конфликтов. Этапы регулирования конфликта. Альтернативные формы разрешения конфликтов. Переговорный процесс как способ разрешения конфликтов. Медиация. Урегулирование конфликтов с участием третьей стороны. Социальное партнерство как форма обеспечения взаимной заинтересованности наемных работников и предпринимателей. Регулирование конфликта как форма ослабления остроты конфликта, ограничения и обеспечение его развития в сторону разрешения. Признание реальности конфликта, легитимация, структурирование групп как основные стадии регулирования конфликта, использование технологий смягчения конфликта через формы демократиза-ции, сотрудничества, снижения напряженности, нормирования отношений.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Предложите собственные способы предупреждения и профилактики конфликтов.
3. Выберите наиболее оптимальные для вас способы регулирования конфликтов.

### Тема 6. Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте (УК-6)

**Лекция.**

Конфликтные типы личностей. Использование трансактного анализа в конфликтологии. Стратегии поведения в конфликте: уклонение, приспособление, конфронтация, сотрудничество, компромисс. Модель двойной заинтересованности в определении выбора эффективного стиля поведения.

**Практическое занятие.**

Собеседование / опрос по теме лекции

Выполнение практического задания (реферат)

Контрольный срез (тестирование)

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы.
2. Проведите сравнительный анализ технологий эффективного взаимодействия.

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Стресс: понятие, симптомы, причины возникновения. | Собеседование / опрос по теме лекции | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Управление и профилактика стрессов. | Собеседование / опрос по теме лекции | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Профессиональное выгорание и его профилактика. | Собеседование / опрос по теме лекции | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Выполнение практического задания (Реферат) | 10 | Реферат оценивается по 10 балльной шкале.<br>Критерии оценки реферата:<br>- новизна текста – 2 балла;<br>- степень раскрытия сущности вопроса – 4 балла;<br>- обоснованность выбора источников – 2 балла;<br>- соблюдение требований к оформлению – 2 балла.<br>Новизна текста:<br>а) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);<br>б) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;<br>Степень раскрытия сущности вопроса:<br>а) соответствие содержания теме и плану реферата;<br>б) полнота и глубина знаний по теме;<br>в) обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>г) умение работать с исследованиями;<br>д) умение обобщать, систематизировать и структурировать материал, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).<br>Обоснованность выбора источников:<br>а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.),<br>б) умение работать с критической литературой.<br>Соблюдение требований к оформлению:<br>а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;<br>б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; стилевое единство текста, единство жанровых черт.<br>в) соблюдение требований к объёму реферата. |
| | | **Контрольный срез (тестирование) (контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.<br>8 баллов – студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недо-чета, или не более двух недочетов.<br>6 баллов – студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.<br>4 балла – студент правильно выполнил менее половины работы, допустил не-сколько недочетов.<br>2 балла – студент правильно выполнил не более 25% работы, допустил несколь-ко недочетов или более 3 грубых ошибок |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Конфликт: понятие, причины возникно-вения, виды | Собеседование / опрос по теме лекции | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | Управление конфликтами | Собеседование / опрос по теме лекции. | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте | Собеседование / опрос по теме лекции. | 10 | Основные качества устного ответа подлежащего оценке:<br>- правильность ответа по содержа-нию;<br>- полнота и глубина ответа;<br>- сознательность ответа;<br>- логика изложения материала;<br>- рациональность использованных приемов и способов решения постав-ленной учебной задачи;<br>- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;<br>- использование дополнительного материала;<br>- рациональность использования времени, отведенного на задание.<br>«10-9 баллов» – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допус-кает неточностей и искажения фак-тов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориен-тируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказыва-емым суждениям.<br>«8-7 баллов» - студент освоил учеб-ный материал в полном объёме, хо-рошо ориентируется в учебном мате-риале, излагает материал в логиче-ской последовательности, однако при ответе допускает неточности.<br>«6-5 баллов» – студент освоил ос-новные положения темы занятия, однако при изложении учебного ма-териала допускает неточности, изла-гает его неполно и непоследователь-но, для изложения нуждается в наво-дящих вопросах со стороны препода-вателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных сужде-ний.<br>«4-3 балла» – студент имеет разроз-ненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.<br>«2-1 балла» - студент имеет поверх-ностные знания учебного материала, с трудом ориентируется в учебном материале. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Выполнение практического задания (реферат) | 10 | Реферат оценивается по 10 балльной шкале.<br>Критерии оценки реферата:<br>- новизна текста – 2 балла;<br>- степень раскрытия сущности вопроса – 4 балла;<br>- обоснованность выбора источников – 2 балла;<br>- соблюдение требований к оформлению – 2 балла.<br>Новизна текста:<br>а) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);<br>б) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;<br>Степень раскрытия сущности вопроса:<br>а) соответствие содержания теме и плану реферата;<br>б) полнота и глубина знаний по теме;<br>в) обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>г) умение работать с исследованиями;<br>д) умение обобщать, систематизировать и структурировать материал, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).<br>Обоснованность выбора источников:<br>а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.),<br>б) умение работать с критической литературой.<br>Соблюдение требований к оформлению:<br>а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;<br>б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; стилевое единство текста, единство жанровых черт.<br>в) соблюдение требований к объёму реферата. |
| | | **Контрольный срез (тестирование)(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.<br>8 баллов – студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недо-чета, или не более двух недочетов.<br>6 баллов – студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.<br>4 балла – студент правильно выполнил менее половины работы, допустил не-сколько недочетов.<br>2 балла – студент правильно выполнил не более 25% работы, допустил несколь-ко недочетов или более 3 грубых ошибок |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Премиальные баллы | 20 | Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:<br>- за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов;<br>- полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов;<br>- победа в межрегиональной олимпиаде – 20 баллов;<br>- участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов;<br>- публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20 |
| 8. | Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы | 50 | Студент имеет возможность набрать баллы за семестр, предоставив во время промежуточной аттестации все выполненные задания, в т.ч. по контрольным срезам |
| 9. | Итого за семестр | 100 | |

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|---|---|
| 50 - 100 баллов | Зачтено |
| 0 - 49 баллов | Не зачтено |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

**Выполнение практического задания**
**(Реферат)**

Тема 3. Профессиональное выгорание и его профилактика.

Темы рефератов:

1. Структура и основные нарушения процесса коммуникации в деловом общении.
2. Правила эффективной коммуникации в общении.
3. Основные принципы и техники построения партнерских отношений в деловом взаимодействии.
4. Приемы противостояния негативному психологическому влиянию в процессе делового общения.
5. Способы воздействия партнеров друг на друга: заражение, внушение, убеждение, подражание.
6. Стереотипы в деловом общении.
7. Правила эффективной коммуникации в деловом общении.
8. Речевые конструкции, разрушающие доверие в процессе делового общения.
9. Речевые техники, помогающие понять собеседника и наладить с ним контакт.
10. Закономерности, эффекты и феномены межличностного взаимодействия в контексте делового общения.
11. Предупреждение конфликтных ситуаций.
12. Социально-психологическая характеристика общения (структура процесса общения).
13. Общение как фактор формирования и развития личности.
14. Характер и темперамент личности, их проявление в общении.
15. Роль национальных и культурных традиций в общении.

Тема 6. Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте

Темы рефератов:

1. Пути разрешения внутриличностных конфликтов.
2. Способы разрешения межличностных конфликтов.
3. Сущность двойственного характера конфликта.
4. Механизм возникновения межгруппового конфликта.
5. Конфликты в социально-трудовой сфере.
6. Примирительные процедуры при трудовых спорах.
7. Роль руководителя в управлении конфликтами.
8. Основные стили конфликтного поведения руководителя организации.
9. Основные этапы деятельности руководителя по урегулированию конфликта.
10. Результативность медиаторской деятельности.
11. Деловые переговоры как способ разрешения конфликта.
12. Методы принципиальных переговоров.
13. Сущность, виды и функции переговоров.
14. Динамика переговорного процесса
15. Психологический механизм переговорного процесса
16. Тактические приемы на переговорах
17. Психологические условия успеха на переговорах

**Контрольный срез**
**(тестирование)**

Тема 3. Профессиональное выгорание и его профилактика.

Тест №1

Выберите правильный ответ:

1. Стресс определяется как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма в работах:

а) Г. Селье;

б) У. Кеннона;

в) И. Павлова.

2. Термин «стресс» ввел Уолтер Б. Кеннон:

а) в 1927 г.;

б) в 1936 г.;

в) в 1963 г.

3. Стресс как совокупность поведенческих, эмоциональных, умственных и физических реакций, вызванных превосходящим адаптационные ресурсы человека давлением, определил:

а) Г. Селье;

б) И. Духмен;

в) И. Павлов.

5. Сколько групп включает в себя комплекс психических состояний на стресс:

а) шесть групп;

б) пять групп;

в) четыре группы?

6. Способность человека к контролю эмоций, способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в стрессовых ситуациях, способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности в психологии называют:

а) волевой готовностью;

б) надсигуагивной активностью;

в) стрсссоустойчивостью.

7. Согласно Г. Селье стресс имеет:

а) три стадии;

б) четыре стадии;

в) две стадии.

8. Стресс как сверхадаптивный синдром рассматривается в работах:

а) Т. Г. Бохан;

б) Д. А. Леонтьева;

в) В. А. Петровского.

9. Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы предполагает анализ развития стресса в направлении:

а) дистресса и эустресса;

б) стресса и дистресса;

в) стресса иэустресса.

10. При реализации модели эустресса человек использует:

а) неконструктивные установки и стили поведения;

б) конструктивные установки и стили поведения;

в) оптимизм, смыслы.

11. Стресс определяется как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма в работах:

а) Г. Селье;

б) У. Кеннона;

в) И. Павлова.

12. Термин «стресс» ввел Уолтер Б. Кеннон:

а) в 1927 г.;

б) в 1936 г.;

в) в 1963 г.

13. Стресс как совокупность поведенческих, эмоциональных, умственных и физических реакций, вызванных превосходящим адаптационные ресурсы человека давлением, определил:

а) Г. Селье;

б) И. Духмен;

в) И. Павлов.

15. Сколько групп включает в себя комплекс психических состояний на стресс:

а) шесть групп;

б) пять групп;

в) четыре группы?

16. Способность человека к контролю эмоций, способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в стрессовых ситуациях, способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности в психологии называют:

а) волевой готовностью;

б) надсигуагивной активностью;

в) стрсссоустойчивостью.

17. Согласно Г. Селье стресс имеет:

а) три стадии;

б) четыре стадии;

в) две стадии.

18. Стресс как сверхадаптивный синдром рассматривается в работах:

а) Т. Г. Бохан;

б) Д. А. Леонтьева;

в) В. А. Петровского.

19. Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы предполагает анализ развития стресса в направлении:

а) дистресса и эустресса;

б) стресса и дистресса;

в) стресса иэустресса.

20. При реализации модели эустресса человек использует:

а) неконструктивные установки и стили поведения;

б) конструктивные установки и стили поведения;

в) оптимизм, смыслы.

**Контрольный срез (тестирование)**

Тема 6. Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте

Тест №2

Выберите правильный ответ:

1. Конфликтогены — это:

а) слова, действия (или бездействия), которые могут привести к конфликту;

б) проявления конфликта;

в) причины конфликта, обусловленные социальным статусом личности;

г) состояния личности, которые наступают после разрешения конфликта;

д) поведенческие реакции личности в конфликте.

2. Определите тип конфликта в следующей ситуации: «В общественном транспорте один пассажир нечаянно толкнул другого, не извинившись за причиненное неудобство. Второй пассажир в ответ на толчок нагрубил первому пассажиру... В конечном итоге между ними возникла драка...»:

а)тип Б; б)тип В; в)тип А; г) тип Б и В; д)тип Аи Б.

3. Определите тип конфликта в следующей ситуации: «Между двумя сотрудниками не сложились отношения. По ошибке письменное задание, предназначенное первому сотруднику, было адресовано второму. Второй расценил данный факт как попытку первого «свалить» свою работу на него. Между ними возник открытый конфликт...»:

а)тип Б; б)тип А;

в) тип В",

г) тип Б и В; д)тип Аи В.

4. Определите тип конфликта в следующей ситуации: «Начальник принял на работу сотрудника в одно из подразделений, не согласовав этот вопрос с руководителем данного подразделения и без соответствующей проверки его профессиональной подготовки. Вскоре обнаружилось, что вновь принятый сотрудник оказался не способным выполнять обязанности по должности... Руководитель подразделения в служебной записке докладывает о профессиональной непригодности новичка и требует его увольне; ия. Между начальником и руководителем подразделения возник конфликт...»:

а)тип А; б)тип В; в)тип Б; г) тип В и Б; д)тип А, Б и В.

5. К какому типу конфликтогенов относятся следующие действия: «Приказание, угроза, замечание, критика, обвинение, насмешка»?

а) снисходительное отношение;

б) негативное отношение;

в) менторские отношения;

г) нарушение этики;

д) нечестность и неискренность.

6. К какому типу конфликтов относятся следующие действия: унизительное утешение; унизительная похвала; упрек; подшучивания?

а) хвастовство;

б) нарушение этики;

в) регрессивное поведение;

г) снисходительное отношение;

д) негативное отношение.

7. Наивные вопросы; ссылки на других при получении справедливого замечания; пререкания — это формы проявления конфликтогенов, которые характеризуются как:

а) прямое негативное отношение;

б) хвастовство;

в) нечестность и неискренность;

г) менторские отношения;

д) регрессивное поведение.

8. Выберите адекватный вариант поведения (комбинация из 3 позиций) трансакции «Родителя»:

а) требует, оценивает, проявляет беспомощность;

б) руководит, рассуждает, анализирует;

в) разговаривает на равных, проявляет чувства обиды, покровительствует;

г) работает с информацией, рассуждает, анализирует; д)требует, осуждает, учит.

9. Выберите адекватный вариант поведения (комбинация из 3 позиций) в трансакции «Ребенка»:

а) проявляет чувство обиды, подчиняется, шалит;

б) требует, рассуждает, анализирует;

в) осуждает, учит, покровительствует;

г) оценивает, проявляет беспомощность, проявляет чувство страха;

д) подчиняется, одобряет, уточняет ситуацию.

10. Выберите адекватный вариант поведения (комбинация из 3 позиций) в трансакции «Взрослого»:

а) проявляет чувства вины, руководит, уточняет ситуацию;

б) работает с информацией, анализирует, разговаривает на равных;

в) требует, покровительствует, руководит;

г) работает с информацией, покровительствует, руководит;

д) уточняет ситуацию, работает с информацией, руководит.

11. Внутриличностный конфликт — это:

а) глубокие эмоциональные переживания личностью своих неудач;

б) состояние тревоги, вызываемое предстоящей сложной ситуацией;

в) столкновение противоположно направленных мотивов личности;

г) столкновение противоположно направленных поведенческих характеристик личности;

д) внутренние колебания личности, стоящей перед выбором средств для достижения конкретной цели.

12. Кому из ученых принадлежит разработка учения о борьбе между эросом и танатосом, как природной основе внутриличностных конфликтов?

а) 3. Фрейду;

б) А. Адлеру;

в) К. Юнгу;

г) Э. Фромму; д)К. Левину.

13. Кому из ученых принадлежит разработка учения об экстраверсии и интроверсии, как объективной природе внутриличност-ных конфликтов?

а) 3. Фрейду;

б) А. Адлеру;

в) К. Юнгу;

г) Э. Фромму;

д) К. Левину.

14. Какой тип факторов межличностных конфликтов по В. Линкольну связан с такими формами их проявления как: верование и поведение (предрассудки, предпочтения, приоритеты); приверженность к групповым традициям, ценностям, нормам; религиозные, культурные, политические и другие ценности; нравственные ценности (представления о доброте и зле, справедливости и несправедливости и т. п.):

а) информационные факторы;

б) поведенческие факторы;

в) факторы отношений;

г) ценностные факторы;

д) структурные факторы?

15. Какой тип факторов межличностных конфликтов по В. Линкольну связан с такими формами их проявления как: власть, система управления; право собственности; нормы поведения, «правила игры» и т. п.; социальная принадлежность:

а) информационные факторы;

б) поведенческие факторы;

в) факторы отношений;

г) ценностные факторы;

д)структурные факторы?

16. Определите тип межличностного конфликта по модели межличностных отношений:

а) взаимно-положительный;

б) взаимно-отрицательный;

в) односторонне положительно-отрицательный;

г) односторонне противоречиво-положительный;

д) взаимно-противоречивый.

17. Для каких конфликтов характерны следующие причины: проявление компромата против лидера; превышение полномочий лидерства; изменение группового сознания:

а) конфликт между руководством и коллективом;

б) конфликт между лидером и микрогруппой;

в) конфликт между администрацией и персоналом;

г) конфликт между рядовым сотрудником и коллективом; д)конфликт между подразделениями внутри организации?

18. Для каких конфликтов характерны причины: конфликтная личность; нарушение групповых норм; низкая профессиональная подготовка; неадекватность внутренней установки статусу:

а) конфликт между руководством и коллективом;

б) конфликт между лидером и микрогруппой;

в) конфликт между администрацией и персоналом;

г) конфликт между рядовым сотрудником и коллективом;

д) конфликт между подразделениями внутри организации?

19. Основными явлениями, характеризующими типичное субъективное содержание конфликтной ситуации межгруппового конфликта являются:

а) «Деиндивидуализация» взаимного восприятия, неадекватное групповое сравнение, групповая солидарность;

б) «Деиндивидуализация» взаимного восприятия, перцептивная деформация, групповая атрибуция;

в) «Деиндивидуализация» взаимного восприятия, перцептивная деформация, групповая солидарность;

г) неадекватное групповое сравнение, групповая атрибуция, перцептивная деформация;

д) неадекватное групповое сравнение, групповая атрибуция, «де-индивидуализация» взаимного восприятия.

20. Основными причинами конфликта между руководителем и возглавляемым им коллективом являются:

а) стиль управления, низкая компетентность руководителя;

б) влияние отрицательно направленных микрогрупп и их лидеров;

в) негативная оценка руководителя со стороны вышестоящего руководства;

г) неудовлетворительные коммуникации;

д) распределение ресурсов.

**Собеседование / опрос по теме лекции**

Тема 1. Стресс: понятие, симптомы, причины возникновения.

Вопросы для собеседования:

1. Что называется стрессом?
2. Кто впервые ввел понятие стресса? Какое определение дал стрессу Г. Селье?
3. В каких основных значениях используется понятие «стресс» в современных исследованиях?
4. Дайте определение эустресса.
5. Что называется дистрессом?
6. Раскройте сущность понятия «общий адаптационный синдром». Опишите стресс как общий адаптационный синдром.
7. В чем заключается сущность понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс». Являются ли тождественными эти понятий?
8. Каким образом стресс воздействует на организм человека?
9. Каким образом стресс воздействует на поведение и сознание человека?
10. Каким образом стресс воздействует на жизнь человека?
11. Что включает в себя комплекс психических состояний на стресс? Дайте им развернутую характеристику.
12. Назовите основные симптомы проявления стресса.
13. Каким образом изменяются физиологические процессы при стрессе?
14. Каким образом изменяются поведенческие реакции при стрессе?
15. Как может проявляться стрессовая симптоматика в когнитивной сфере психики?
16. Как может проявляться стрессовая симптоматика в эмоциональной сфере психики?
17. Назовите и опишите основные стадии развития стресса в теории Г. Селье.
18. Раскройте сущность современных теорий и моделей стресса.
19. Опишите основные психофизиологические механизмы стресса.
20. Что является причиной стресса?
21. Что называется стрессором?
22. Назовите типы стрессовых реакций.
23. Когда наблюдается психологический стресс?
24. Когда наблюдается информационный стресс?
25. Какое состояние называется эмоциональным стрессом?
26. Какие причины можно отнести к объективным, а какие к субъективным?
27. Как проявляется профессиональный стресс?

Тема 2. Управление и профилактика стрессов.

Вопросы для собеседования:

1. Дайте характеристику известным Вам методикам по изучению стрессовых симптомов и состояний.
2. Дайте характеристику известным Вам методам исследования причин стресса.
3. Назовите современные подходы к управлению стрессом.
4. Какие вы знаете основные методы борьбы со стрессом?
5. В чем заключается первая помощь при стрессе?

6. Охарактеризуйте средства самопомощи при стрессе.
7. Как проводится аутоанализ личного стресса?
8. Как нейтрализовать стресс при помощи психотехники.
9. Перечислите правила борьбы со стрессом.
10. Опишите методы саморегуляции.
11. Как устранить причины стресса путем совершенствования поведенческих навыков?
12. Как устранить причины стресса путем совершенствования коммуникативных навыков?
13. Что такое профилактика стрессовых состояний личности?
14. Назовите современные способы профилактики стресса.
15. Какие способы профилактики стресса называют универсальными? Почему?
16. Почему правильное питание является одним из способов профилактики стресса?
17. Как физические упражнения помогают регулировать стресс?
18. Охарактеризуйте социальную поддержку в стрессовых ситуациях.
19. Охарактеризуйте психологическую поддержку в стрессовых ситуациях.
20. В чем заключаются психологические методы профилактики стресса?
21. Назовите практические рекомендации по разрешению проблем.
22. В чем заключаются релаксационные упражнения?

Тема 3. Профессиональное выгорание и его профилактика.

Вопросы для собеседования:

1. Что такое профессиональное выгорание? Чем профессиональный стресс отличается от профессионального выгорания?
2. Какие виды выгорания существуют? Дайте понятие психического, эмоционального, профессионального выгорания.
3. Отличается ли профессиональное выгорание от эмоционального выгорания?
4. В чем отличие профессионального выгорания и профессионального стресса?
5. Назовите признаки профессионального выгорания.
6. Опишите личностные и профессиональные факторы выгорания.
7. Какие специальности составляют группу риска профессионального выгорания?
8. Для чего руководителю нужны знания об основных стадиях процесса выгорания?
9. Опишите методы профилактики профессионального выгорания.
10. Какие действия вы считаете нужным предпринять, если появились первые, «предупреждающие» признаки выгорания?

Тема 4. Конфликт: понятие, причины возникно-вения, виды

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение конфликта.
2. Сформулируйте необходимые и достаточные условия возникновения конфликта.
3. Чем характеризуется противоборство субъектов социального взаимодействия?
4. Дайте определения понятий: «конфликтная ситуация» и «инцидент».
5. Перечислите типы конфликтных ситуаций.
1. Изобразите графически структуру конфликта.
2. Дайте определения основных структурных элементов конфликта: «стороны конфликта», «предмет конфликта», «образ конфликтной ситуации», «мотивы конфликта», «позиции конфликтующих сторон».
3. Приведите классификацию конфликтов.
4. Дайте определение причин конфликта.
5. Приведите классификацию причин конфликта.
6. Приведите определение внутриличностного конфликта.

7. Перечислите особенности внутриличностных конфликтов.
8. Перечислите особенности межличностных конфликтов.
9. Перечислите сферы проявления межличностных конфликтов.
10. Что лежит в основе межгруппового конфликта?
11. Объясните понятие «групповая атрибуция».

**Собеседование / опрос по теме лекции.**

Тема 5. Управление конфликтами

Вопросы для собеседования:

1. Приведите определение понятия «управление конфликтом».
2. Какие виды деятельности субъекта управления включают в свое содержание процесс управления конфликтом?
3. Объясните понятия: «прогнозирование конфликта» и «предупреждение конфликта».
4. Что следует понимать под регулированием конфликта?
5. Перечислите этапы регулирования конфликта.

Тема 6. Технологии эффективного взаимодей-ствия и рационального поведения в конфликте

Вопросы для собеседования:

1. Опишите конфликтные типы личности.
2. Что понимают под технологиями эффективного общения в конфликте?
3. Сформулируйте основное (существенное) противоречие процесса общения в конфликте.
4. Сформулируйте психологический закон общения.
5. Сформулируйте основные правила эффективного общения в конфликте.
6. Что понимают под технологиями рационального поведения в конфликте?

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (УК-6)**

1. Понятие стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Влияние стресса на жизнь человека.
3. Проблема стресса в биологии и медицине. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
4. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические, и эмоциональные признаки стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Объективные методы оценки уровня стресса.
7. Субъективные методы оценки уровня стресса.
8. Общие закономерности развития стресса.
9. Факторы, влияющие на развитие стресса.
10. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
12. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
13. Объективные причины возникновения психологического стресса.
14. Классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
15. Общие закономерности профессиональных стрессов. Примеры профессиональных стрессов.
16. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
17. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
18. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.

19. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
20. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
21. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
22. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
23. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
24. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
25. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
26. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
27. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
28. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менежмент.
29. Понятие конфликта. Объект и субъект конфликта. Формула конфликта.
30. Конфликтная ситуация. Специфика восприятия конфликтной ситуации.
31. Движущие силы конфликта. Конфликт потребностей, интересов, ценностей.
32. Стадии и характер протекания конфликта.
33. Модель конфликта как процесса.
34. Основные типы конфликтов, их краткая характеристика.
35. Классификация общих причин конфликта.
36. Объективные и субъективные причины конфликтов.
37. Причины возникновения конструктивных конфликтов и методы разрешения.
38. Причины возникновения деструктивных конфликтов и методы разрешения.
39. Участники конфликта, их краткая характеристика.
40. Методы управления конфликтами, их краткая характеристика.
41. Общие принципы управления конфликтами.
42. Объективные факторы возникновения конфликта.
43. Управление межгрупповыми конфликтами.
44. Урегулирование конфликта.
45. Методы профилактики конфликтов в организации.
46. Способы разрешения конфликтов.
47. Объективные и организационно-управленческие условия предупреждения конфликта.
48. Факторы, определяющие условия завершения конфликта.
49. Алгоритм продуктивного разрешения конфликта.
50. Этапы переговорного процесса.

**Типовые задания для зачета (УК-6)**

Не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| «зачтено»<br>(50 - 100 баллов) | УК-6 | Демонстрирует знания методов планирования собственной деятельности, стратегии личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, способов самооценки ресурсных возможностей, методов профилактики стресса. Умеет планировать собственную деятельность, выстраивать стратегию личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, проводить самооценку ресурсных возможностей, применять методы профилактики стресса. Владеет навыками планирования собственной деятельности, построения стратегии личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, проведения самооценки ресурсных возможностей, применения методов профилактики стресса |
| «не зачтено»<br>(0 - 49 баллов) | УК-6 | Не демонстрирует знания методов планирования собственной деятельности, стратегии личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, способов самооценки ресурсных возможностей, методов профилактики стресса. Не умеет планировать собственную деятельность, выстраивать стратегию личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, проводить самооценку ресурсных возможностей, применять методы профилактики стресса. Не владеет навыками планирования собственной деятельности, построения стратегии личностного саморазвития и эффективного взаимодействия, проведения самооценки ресурсных возможностей, применения методов профилактики стресса |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 381 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450044

2. Каменская В. Г. Психология управления. Социально-психологические основы управленческой деятельности : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 194 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/454771

3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 299 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/453398

4. Селезнева Е. В. Психология управления : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 373 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450391

5. Рогов Е. И., Жолудева С. В., Науменко М. В., Панкратова И. А., Рогова Е. Е., Скрынник Н. Е., Шевелева А. М. Психология управления персоналом : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 350 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450368

6. Хасанова Г. Б., Исхакова Р. Р. Психология управления трудовым коллективом : учебное пособие. - Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2012. - 260 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258843

7. Бакирова, Г. Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «психология», «менеджмент организации», «управление персоналом». - 2022-03-26; Психология эффективного стратегического управления персоналом. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 591 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/81838.html

8. Белашева, И. В., Ложечкина, А. Д. Стресс-менеджмент в кадровой службе : учебное пособие (практикум). - Весь срок охраны авторского права; Стресс-менеджмент в кадровой службе. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. - 127 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/92756.html

9. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 283 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/453399

10. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 283 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/472257

11. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 145 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/457494

12. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 145 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/476752

6.2 Дополнительная литература:

1. Кочеткова А. И., Кочетков П. Н. Прикладная психология управления : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 437 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450440

2. Забродин В. Ю. Социология и психология управления : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 147 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/453410

3. Зуб А. Т. Психология управления : Учебник и практикум Для академического бакалавриата. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 372 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/449288

4. Акимова Ю. Н. Психология управления : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 320 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450529

5. Авдулова Т. П. Психология управления : Учебник и практикум для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 231 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/454336

6. Овсянникова Е. А., Серебрякова А. А. Психология управления : учебное пособие. - 3-е изд., стер.. - Москва: Флинта, 2020. - 222 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279817

7. Ильин Г. Л. Социология и психология управления : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450035

8. Коноваленко М. Ю., Соломатин А. А. Психология управления персоналом : Учебник для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 369 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450083

9. Чернова Г. Р., Соломина Л. Ю., Хямяляйнен В. И. Психология управления : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 193 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/455716

10. Трусь, А. А. Психология управления. Практикум : учебное пособие. - 2023-01-20; Психология управления. Практикум. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. - 350 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/48016.html

11. Трусь, А. А. Психология управления : учебное пособие. - 2023-01-20; Психология управления. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 319 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/35535.html

12. Смольникова, Л. В. Психология в профессиональной деятельности : курс лекций для студентов всех направлений. - Весь срок охраны авторского права; Психология в профессиональной деятельности. - Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2016. - 203 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/72170.html

13. Плотникова М. В. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. - 218 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571514

14. Хасанова, Г. Б. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие. - 2022-01-18; Психофизиология профессиональной деятельности. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 168 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/79486.html

15. Дурманова И. В. Тренинговый курс для руководителей «Психология управления»: учебно-методический комплекс : учебно-методический комплекс, 1. Тренинги управленческой эффективности руководителя. Рабочая тетрадь. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2010. - 48 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572189

6.3 Методические разработки:

1. Голубева Л.Ф., Труфанова Т.А. Социология и психология управления : учеб.-метод.пособие. - Тамбов: Издат.дом ТГУ им. Г.Р.Державина, 2010. - 94с.

2. Краснова М. В., Колесов В. И. Психология управления: теория и практика : учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2011. - 148 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445953

3. Карымова, О. С, Якиманская, И. С., Молокостова, А. М., Бендас, Т. В. Психология управления в организации : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Психология управления в организации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 286 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/54148.html

6.4 Иные источники:

1. «Информационные технологии» на Портале корпоративного управления. - www.iteam.ru/publications/it/

2. «Открытые Информационные системы» - http://www.osp.ru

3. «Российское психологическое общество» - http://рпо.рф/

4. Административно-управленческий портал - http://www.aup.ru/news/market/

5. Журнал "Вопросы психологии" - http://www.voppsy.ru/

6. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive

7. Журнал «Психологический журнал» - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1С:Предприятие 8.2 (8.2.18.61) учебная

7-Zip 9.20

Adobe Photoshop CS3

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

CorelDRAW Graphics Suite X3

IBM SPSS Statistics 20

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Oracle VM VirtualBox 3.2.10

Skype

Альт-Инвест сумм

Операционная система "Альт Образование"
Операционная система Microsoft Windows 10
Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Электронный периодический справочник "Система ГАРАНТ"
LiteManager Pro - Server
Statistica Base 10 for Windows RU
Консультант Плюс

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru
3. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru

**Электронная информационно-образовательная среда**

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.