

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 19.09.2025 16:00:52

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a23e198f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

Методические указания
по выполнению практических (семинарских) работ
по дисциплине «Стресс-менеджмент»
для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль): «Гостиничная деятельность»,
«Инновационные технологии в гостиничной деятельности»

(для очной формы обучения)

Пятигорск, 20__

Методические указания предназначены для практических работ по дисциплине «Стресс-менеджмент» студентов направления подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело. Направленность (профиль) «Гостиничная деятельность». Квалификация выпускника – бакалавр.

Методические указания содержат необходимый теоретический материал по изучаемой теме, задания для выполнения работы, список рекомендуемой литературы.

Методические указания по выполнению практических работ рассмотрены и утверждены на заседании кафедры туризма и гостиничного дела

Протокол № ____ от «__» _____ 201__ г.

Заведующий кафедрой
туризма и гостиничного дела

И.В. Огаркова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. План практических (семинарских) занятий	6
3. Список рекомендуемой литературы.....	8

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Стресс-менеджмент» осваивается студентами в течение 135 часов. Часть этого времени (90 часов) отводится на самостоятельную, или внеаудиторную, работу студентов, другая часть (40, 5 часов) – это аудиторские формы работы (лекционные и практические занятия), которые организуются непосредственно преподавателем.

Практическое занятие является важнейшей формой усвоения знаний. Очевидны три структурные его части: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно сам семинар (обсуждение вопросов темы в группе) и завершающая часть (после семинарская работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях).

Не только семинар, но и предваряющая и заключающая его части являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Семинарское занятие является средством проверки знаний, отработки навыков самостоятельного изучения материалов по дисциплине, работы с литературой, умения логично и последовательно излагать усвоенный материал. Выступая на семинарском занятии, слушатели должны показать умение выделить основные положения, иллюстрировать их применение, а также делать практически значимые выводы из теоретических положений.

Ко всем темам семинарских занятий дан перечень наиболее важных вопросов, необходимых для усвоения, а также приведен список основной и дополнительной литературы, необходимой для изучения.

Для лучшего усвоения материала необходимо вести конспект в отдельной тетради. Такой конспект может быть в форме плана ответов по каждому вопросу темы, а в некоторых случаях и кратким ответом (со ссылками на соответствующий источник: нормативный материал или литературу).

На семинарском занятии большое внимание уделяется рассмотрению не только теоретических вопросов, но и выполнению практических упражнений, направленных на выработку умений и навыков культурной речи. К каждому семинарскому занятию студент подбирает материалы из методической литературы, СМИ, Интернета.

Рекомендуется в отдельной тетради вести словарь терминов (в алфавитном порядке) с пояснениями к ним.

Если слушатель не подготовился к семинарскому занятию или пропустил его по какой-то причине (в том числе и по болезни), он обязан во внеурочное время отчитаться по этой теме перед преподавателем, ведущим занятие в группе. При возникновении трудностей при изучении курса, необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего занятия, в соответствии с графиком консультаций, который имеется на кафедре Туризма и гостиничного дела.

При подготовке к семинарским занятиям по всем темам слушатели должны изучить:

- рекомендованную в плане семинарских занятий основную литературу;
- рекомендованную в плане семинарских занятий дополнительную литературу;
- нормативно-правовую документацию в области охраны труда и гражданской обороны.

Формируемые компетенции:

Код	Формулировка:
<u>Универсальные компетенции</u>	
УК-3	способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

2. План практических (семинарских) занятий

Практическое занятие 1. Методика и методология изучения стресса

Цель: Ознакомить с методикой и методологией изучения стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования.
3. Поведенческие модели изучения стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 2. Теория и практика стресс-менеджмента

Цель: Ознакомить с теорией и практикой стресс-менеджмента

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Внешние и внутренние факторы стресса.
2. Виды стрессов.
3. Закономерности формирования стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 3. Основные понятия психических состояний при стрессе

Цель: Изучить основные понятия психических состояний при стрессе

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс».
2. Виды, факторы и признаки стрессов.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 4. Особенности влияния стресса на поведение человека

Цель: Изучить особенности влияния стресса на поведение человека

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Медицинские аспекты стресса.
2. Причины возникновения стрессового состояния.
3. Влияние стресса на здоровье человека.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 5. Ситуационный подход к стрессу

Цель: Изучить ситуационный подход к стрессу

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Ситуационный подход к проблеме стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 6. Понятие стрессовой ситуации

Цель: Ознакомить с понятием стрессовой ситуации

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие стрессовой ситуации.

2. Типы стрессовых ситуаций.

3. Стрессогенная ситуация.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов

Цель: Изучить теорию и методологию изучения стресс-синдромов

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов.

2. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 8. Профессиональный стресс

Цель: Изучить профессиональный стресс

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.

2. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Цель: Изучить синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «профессиональное выгорание».

2. Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 10. Управление профессиональным стрессом

Цель: Изучить управление профессиональным стрессом

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Модели профессионального стресса.

2. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл).

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса

Цель: Изучить тайм-синдром как следствие информационного стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Проблема управления дефицитом времени.
2. Базовые законы времени.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Цель: Изучить копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
2. Стресс персонала.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Цель: Изучить модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Однофакторная модель (Пинес и Аронсон).
2. Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм).

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 14. Тайм-менеджмент

Цель: Изучить тайм-менеджмент

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Закон времени как стратегического ресурса.
2. Три уровня проблем управления временем.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 15. Информационный стресс

Цель: Изучить информационный стресс

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие информационного стресса.
2. Классификация причин информационного стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического

занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 16. Поведение личности в стрессовой ситуации

Цель: Изучить поведение личности в стрессовой ситуации

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 17. Диагностика личности в стрессовой ситуации

Цель: Изучить диагностику личности в стрессовой ситуации

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Диагностика стресса.
2. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности.
3. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 18. Модели и механизмы преодоления стресса

Цель: Изучить модели и механизмы преодоления стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Эго-психологическая модель.
2. Модель личностных черт.
3. Контекстуальная (ситуационная) модель.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 19. Ресурсы стрессоустойчивости

Цель: Изучить ресурсы стрессоустойчивости

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Цель как ресурс стрессоустойчивости.
2. Социально-психологические характеристики личности.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 20. Методы саморегуляции эмоциональных состояний

Цель: Изучить методы саморегуляции эмоциональных состояний

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Методы релаксации.
2. Визуализация как метод саморегуляции в деловом взаимодействии.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 21. Стратегии урегулирования конфликтов

Цель: Изучить стратегии урегулирования конфликтов

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Виды конфликтов: внутриличностный, межличностный, межгрупповой. Возникновение конфликтов, выбор стратегии реагирования.
2. Сравнительный анализ понятий: разрешение, соглашение, управление, урегулирование, завершение конфликта.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 22. Методики оптимизации уровня стресса

Цель: Изучить методики оптимизации уровня стресса

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Признаки и причины стрессового напряжения.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 23. Профилактика стрессовых состояний

Цель: Изучить профилактику стрессовых состояний

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы стресса.
2. Стадии стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 24. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях

Цель: Изучить психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Механизмы психологического сопровождения.
2. Направления психологического сопровождения.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 25. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний

Цель: Изучить методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
2. Особенности методического обеспечения их оценки.
3. Цели организационной диагностики стресса.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 26. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности

Цель: Изучить дифференциальную диагностику состояний сниженной работоспособности

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской.

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

Практическое занятие 27. Учебный стресс

Цель: Изучить учебный стресс

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие учебного стресса.

2. Методы профилактики учебного стресса

Методические рекомендации: изучить литературу по проблеме практического занятия, подготовить развернутые ответы по вопросам для обсуждения.

3. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Менеджмент : учебник / под ред. М.М. Максимцов, М.А. Комаров. – 4-е изд., перераб. И доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 343 с. : табл., схемы – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-238-02247-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

Дополнительная литература:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. Текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Шевцова Н.М. Теория управления [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.М. Шевцова, Т.В. Сабетова, И.Ю. Федулова. — Электрон. Текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2015. — 183 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72766.html>.

Учебно-методическая литература

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»;
3. <http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система КонсультантПлюс;
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ;
5. antiplagiat.ru - ЗАО «Анти Плагиат».