

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 21.09.2025 09:42:12

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a13e198

**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:   |
|---|---|
| <b><u>Универсальные компетенции</u></b> |   |
| 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. Величковой.

**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: //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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».