

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 14:05:40

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a213e198f

**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 43.03.02 Туризм
Направленность (профиль): «Туристическая деятельность»,
«Международный туризм»
(для очной формы обучения)

Методические указания предназначены для практических работ по дисциплине «Стресс-менеджмент» студентов направления подготовки: 43.03.02 Туризм. Направленность (профиль) «Туристическая деятельность», «Международный туризм». 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 108 часов. Часть этого времени (40,5 часов) отводится на самостоятельную, или внеаудиторную, работу студентов, другая часть (27 часов) – это аудиторные 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:
<i>Универсальные компетенции</i>	
УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
<i>Профессиональные компетенции</i>	
ПК-1	способен организовать работу исполнителей, принимать решения об организации туристской деятельности
ПК-9	способен осуществлять внутренние и внешние профессиональные коммуникации

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-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 12. 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 13. Модели и механизмы преодоления стресса. Ресурсы стрессоустойчивости

Цель: Изучить модели и механизмы преодоления стресса, а также ресурсы стрессоустойчивости

Организационная форма занятия: семинар.

Вопросы для обсуждения:

1. Эго-психологическая модель.
2. Модель личностных черт.
3. Контекстуальная (ситуационная) модель.
4. Цель как ресурс стрессоустойчивости.

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

Практическое занятие 14. 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 15. 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 16. 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 17. 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 18. 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.

3. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Самоменеджмент: Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра менеджмента в АПК. - Санкт-Петербург. : СПбГАУ, 2015. - 55 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> (23.01.2018).

Дополнительная литература:

1. Лисовская, Н.Б. Психология кадрового менеджмента : учебно-методическое пособие / Н.Б. Лисовская, Е.А. Трощина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 224 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8064-2106-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435428> (07.11.2017).

Учебно-методическая литература

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм.

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».