

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северного Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 21.05.2025 14:45:40

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2084b642a10be66

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

### **Методические указания**

**по выполнению практических работ**

**по дисциплине «Стресс-менеджмент»**

**для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм,  
направленность (профиль) «Управление впечатлениями в индустрии  
гостеприимства»**

Пятигорск, 2025

## **2. План практических занятий**

### **Практическое занятие 1. Методика и методология изучения стресса**

**Цель:** ознакомить с методикой и методологией изучения стресса

**Организационная форма занятия:** семинар.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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.

**Форма контроля:** собеседование, тест

**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

**Форма контроля:** собеседование, тест

**Организационная форма занятия:** семинар.

1. Вы прошли по конкурсу на замещение вакантной должности доцента на кафедре права в государственном учебном заведении. Коллектив кафедры стабильный, между коллегами установились дружеские отношения, они отмечают вместе праздники и готовы оказать друг другу помощь. Вы посетили лекцию уважаемого профессора, ветерана кафедры и увидели, что он не в курсе новейшей литературы по специальности, его лекции по содержанию несколько устарели, он живет прошлым багажом.

Если Вы дадите объективную оценку качеству его лекций, то испортите отношения не только с ним, но и с другими членами кафедры.

Написание хвалебного отзыва противоречит Вашим принципам и профессиональной чести. Как Вы поступите?

Какой наиболее оптимальный путь сохранения хороших отношений с членами кафедры без ущерба для своей профессиональной репутации?

2. Директор кафе прочитал книгу жалоб и предложений и выяснил следующее:

- посетителей устраивает ассортимент;
- посетители довольны качеством приготовленной пищи;
- им нравится качество обслуживания вежливость персонала;
- тем не менее посетители не хотели бы прийти в это кафе еще раз в связи с тем, что персонал кафе плохо относится друг к другу, работники грубо разговаривают между собой, и у посетителей создается впечатление, что персонал кафе не любит свою работу, свою организацию.

Какие действия должен предпринять директор заведения для сплочения коллектива, становления благоприятной психологической атмосферы?

### 3. Список рекомендуемой литературы

#### 1. 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).

#### 2. Перечень дополнительной литературы:

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>.

#### 3. Учебно-методическая литература

1. Методические указания по выполнению практических работ 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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**Методические указания  
для обучающихся по организации и проведению  
самостоятельной работы  
по дисциплине «Стресс-менеджмент»  
для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм,  
направленность (профиль) «Управление впечатлениями в индустрии  
гостеприимства»**

Пятигорск, 2025



## **1. Общая характеристика самостоятельной работы обучающихся при изучении дисциплины «Стресс-менеджмент»**

К самостоятельной работе студентов относятся следующие виды работ:

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- написание конспектов, подготовка рефератов;
- самостоятельное изучение теоретического материала,
- выполнение письменных заданий (упражнений) к семинарским занятиям,
- подготовка докладов, докладов-презентаций и сообщений для выступления на семинарах.

Отдельной составляющей в итоговой оценке по предмету оценка самостоятельной работы не является. Вместе с тем оценка самостоятельной работы всё же имеет непосредственное отношение к итоговым результатам по дисциплине. Во-первых, оценка самостоятельной работы включается в оценку такой формы промежуточного контроля, как оценка текущей работы на семинарских занятиях. Во-вторых, так как самостоятельная работа по предмету поощряется, преподаватель может использовать (и, как правило, использует) баллы, накопленные по самостоятельной работе в качестве бонусной составляющей. В спорных ситуациях оценка самостоятельной работы может разрешить ситуацию в пользу студента.

Независимо от вида самостоятельной работы, критериями положительной самостоятельной работы могут считаться:

- а) умение проводить анализ;
- б) умение выделить главное (в том числе, умение ранжировать проблемы);
- в) самостоятельность в поиске и изучении литературы, т.е. способность обобщать материал не только из лекций, но и из разных прочитанных и изученных источников;
- г) умение использовать собственные примеры и наблюдения;
- д) заинтересованность в предмете;
- е) умение показать место данного вопроса в общей структуре курса, его связь с другими вопросами культуры речи;
- ж) умение применять свои знания для ответа на вопросы.

## 2. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

При работе с литературными источниками важно уметь правильно читать, понимать и запоминать прочитанное. Для понимания сложного текста важно не только быть внимательным при чтении, иметь знания и уметь их применять, но и владеть определенными мыслительными приемами. Один из них состоит в крайне важности воспринимать не отдельные слова, а предложения и даже целые группы предложений, т. е. абзацы.

При работе с литературой используются выписки (обязательное условие выписок – точное указание источника и места, откуда это выписано). Целесообразно выписки делать на карточках, что облегчает их хранение и использование. При заполнении карточек следует учитывать, что два самостоятельных вопроса заносить на одну карточку нельзя, т.к. это затруднит их классификацию и хранение. Карточка должна содержать обозначение ее содержания, номер или шифр, указывающий ее место в карточке, дату заполнения, библиографические данные. Записи на карточке следует располагать на одной стороне, они должны быть четкими и достаточно полными. При выписывании цитат крайне важно сохранять абсолютную точность при передаче мыслей автора, ставить их в кавычки. Пропуски в цитате допускаются (отмечаются многоточием), но они не должны изменять смысла высказывания. Цитата обязательно должна быть снабжена указанием источника.

В процессе работы над изучаемым материалом составляется план в целях более четкого выявления структуры текста, записи системы, в которой излагает материал данный автор, подготовки к выступлению, а также для написания какой-либо работы, записи своих мыслей с новой систематизацией материала. В плане могут встречаться отдельные цифры и другие фактические сведения, которые хотя и не являются собственно планом, но помогают в будущем его использовании (к примеру, при выступлении).

При изучении теоретического материала требуется составление конспекта.

**Конспект** – это краткая письменная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенные для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Конспект – это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи. Исходя из определения, выписки с отдельными пунктами плана, если в целом они не отражают логики произведения, если между отдельными частями записи нет смысловой связи, – это не конспект. В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

1. Проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;
2. Выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;
3. Записать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, используя сокращения.

Разделяют четыре вида конспектов:

- текстуальный,
- плановый,
- свободный,
- тематический.

**Текстуальный** состоит из отдельных авторских цитат. Необходимо только умение выделять фразы, несущие основную смысловую нагрузку. Это прекрасный источник дословных

высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время.

**Плановый** – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

**Свободный** конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение. Требуется детальная проработка текста.

Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**Тематический конспект** – изложение информации по одной теме из нескольких источников.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

### **Оформление конспекта**

1. Название конспектируемого произведения (или его части) и его выходных данных, т.е. библиографическое описание документа.

2. План текста.

3. Изложение наиболее существенных положений изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко своими словами или в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.

4. Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.

5. Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

6. Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает...», «раскрывает...»).

7. Собственные комментарии полагайте на полях.

Итоговым продуктом самостоятельного изучения литературы по конкретным темам является конспект, средством оценки данного вида деятельности – собеседование, тестирование.

## **Методические рекомендации к самостоятельному изучению тем № 1-8**

### **Практическое занятие 1. Методика и методология изучения стресса**

**Цель:** Ознакомить с методикой и методологией изучения стресса

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

**Темы для конспектирования:**

1. Диагностика симптомов стресса.
2. Определение психологического стресса.
3. Различные типы стрессов.
4. Объективные причины возникновения психологического стресса.

### **Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента**

**Цель:** Ознакомить с теорией и практикой стресс-менеджмента

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

***Темы для конспектирования:***

1. Психосоматические проявления при стрессе.
2. Предметное поле стресс - менеджмента.
3. Причины и последствия стресса

**Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе**

**Цель:** Изучить основные понятия психических состояний при стрессе

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

***Темы для конспектирования:***

1. Особенности развития психологического стресса.
2. Физиологические механизмы стресса.

**Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека**

**Цель:** Изучить особенности влияния стресса на поведение человека

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

***Темы для конспектирования:***

1. Влияние стресса на организм человека.
2. Влияние стресса на поведение человека.
3. Восстановление организма после стресса.

**Тема 5. Ситуационный подход к стрессу**

**Цель:** Изучить ситуационный подход к стрессу

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

***Темы для конспектирования:***

1. Модель личностных черт.
2. Контекстуальная (ситуационная) модель.

**Тема 6. Понятие стрессовой ситуации**

**Цель:** Ознакомить с понятием стрессовой ситуации

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

***Темы для конспектирования:***

1. Эмоциональная стрессогенность ситуации.

## 2. Способы и методы борьбы со стрессом.

### **Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов**

**Цель:** Изучить теорию и методологию изучения стресс-синдромов

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

**Темы для конспектирования:**

1. Тенденции развития профессиональных деструкций.
2. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.
3. Управление стресс-синдромами.

### **Тема 8. Профессиональный стресс**

**Цель:** Изучить профессиональный стресс

**Форма контроля СРС:** конспект статей, опрос.

**Вид самостоятельной работы:**

- 1) подготовка к практическому занятию;
- 2) конспектирование материалов.

**Задания для СРС:**

**Темы для конспектирования:**

1. Стресс и экстремальные состояния.
2. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
3. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
4. Стресс персонала.
5. Стресс руководителя.

## **3. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)**

*Самостоятельное изучение теоретического курса*

Самостоятельное изучение теоретического материала предусмотрено на всём протяжении курса. Такая работа сопровождает лекционные, семинарские занятия, промежуточный и итоговый контроль, и в то же время является отдельным видом самостоятельной работы студента.

Источниками для самостоятельного изучения теоретического курса выступают:

- учебники по предмету;
- курсы лекций по предмету;
- учебные пособия по отдельным темам (например, по правилам оказания первой медицинской помощи);
- научные статьи в периодической печати и рекомендованных сборниках;
- научные монографии.

Умение студентов быстро и правильно подобрать литературу, необходимую для выполнения учебных заданий и научной работы, является залогом успешного обучения. Самостоятельный подбор литературы осуществляется при подготовке к практическим занятиям, подготовке к экзамену.

Существует несколько способов составления списка необходимой литературы.

Во-первых, в учебной программе дисциплины, в методических указаниях к семинарским занятиям приводится список основной и дополнительной литературы, которую рекомендуется изучить по соответствующей теме или разделу учебной дисциплины. При подготовке научных работ целесообразно изучать общий список литературы и делать выборку подходящей к теме

литературы.

Во-вторых, в большинстве учебников, монографий и статей делаются ссылки, сноски на другие литературные источники, приводится список литературы по раскрываемой в книге проблеме. Целесообразно изучать научную ту литературу, на которую ссылаются исследователи в своих научных публикациях, поскольку изучение именно такой литературы формирует представление о состоянии и развитии того или иного вопроса.

В-третьих, поиску необходимой литературы существенно помогут различного рода библиографические указатели и пособия. В библиографическом отделе библиотеке можно воспользоваться такими указателями или прибегнуть к помощи специалистов-библиографов.

#### *Самостоятельное выполнение заданий*

Задания для самостоятельной работы преимущественно содержатся в учебно-методическом комплексе дисциплины (методических указаниях к практическим занятиям и методических рекомендациях по организации самостоятельной работы студентов). Кроме того, задания и упражнения могут предлагаться преподавателем кафедры, ведущим практические занятия. На лекциях преподаватели также дают задания для самостоятельной работы.

В рамках самостоятельной работы студенты сами могут предлагать собственные темы и формы выполнения заданий, согласуя их с преподавателем.

Сдача задания производится преподавателю, ведущему семинарские занятия, в установленные им сроки.

**Виды самостоятельной работы:** самостоятельное изучение литературы, подготовка к практическим занятиям.

**Подготовку к конспектированию литературы** следует начинать с повторения материала лекции по соответствующей теме, а потом переходить к изучению материала учебника, руководствуясь вопросами к собеседованию.

Конспектирование материала способствует закреплению и углублению понимания изученного материала, а также приобретению навыков самостоятельного изучения литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект.

**Средства и технологии оценки:** собеседование.

#### 4. Список рекомендуемой литературы

##### 1. 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).

##### 2. Перечень дополнительной литературы:

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>.

##### 3. Учебно-методическая литература

1. Методические указания по выполнению практических работ 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](http://antiplagiat.ru) - ЗАО «Анти Плагиат».