

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 17.02.2026 09:03:14
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра коммуникологии и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О.Г. Локтионова
« 9 » 02 2026 г.



СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ

Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для
подготовки к практическим занятиям, студентов
направления подготовки 37.03.02 Конфликтология
очно-заочной формы обучения

Курс 2026

УДК 316.48

Составитель: Е.А. Никитина

Рецензент

Кандидат психологических наук, доцент *Будовская И.В.*

Стресс-менеджмент в организации: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.А. Никитина. Курск, 2026. - 23 с.

Методические рекомендации содержат информацию, необходимую студентам в процессе самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине.

Предназначены для студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очно-заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать *9.02.26* Формат 60x84 1/16
Усл.печ.л. 1,3 Уч.-изд.л. 1,2 Заказ *120* Тираж 100 экз. Бесплатно
Юго-Западный государственный университет
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очно-заочной формы обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Стресс-менеджмент в организации».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 840 от 29 июля 2020 года.

Предлагаемые методические рекомендации содержат перечень теоретических вопросов, которые необходимо обсудить при самостоятельной подготовке к каждому занятию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины являются лекции и практические занятия.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия и положения каждой новой темы; важные положения аргументируются и иллюстрируются примерами из практики; объясняется практическая значимость изучаемой темы; делаются выводы; даются рекомендации для самостоятельной работы по данной теме. На лекциях необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов. В ходе лекции студент должен конспектировать учебный материал. Конспектирование лекций – сложный вид работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это лично студентом в режиме реального времени в течение лекции. Не следует стремиться записать лекцию дословно. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем кратко записать ее. Желательно заранее оставлять в тетради пробелы, куда позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно внести дополнительные записи. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, который преподаватель дает в начале лекционного занятия. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале.

Необходимым является глубокое освоение содержания лекции и свободное владение им, в том числе использованной в ней терминологией. Работу с конспектом лекции целесообразно проводить непосредственно после ее прослушивания, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях. Работа с конспектом лекции предполагает перечитывание конспекта, внесение в него, по необходимости, уточнений, дополнений, разъяснений и изменений. Некоторые вопросы выносятся за рамки

лекций. Изучение вопросов, выносимых за рамки лекционных занятий, предполагает самостоятельное изучение студентами дополнительной литературы.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины продолжается на практических занятиях, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с источниками и литературой необходимо:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;

- обобщать полученную информацию, оценивать прочитанное;

- фиксировать основное содержание прочитанного текста; формулировать устно и письменно основную идею текста; составлять план, формулировать тезисы.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю. Обязательным элементом самостоятельной работы

по дисциплине является самоконтроль. Одной из важных задач обучения студентов способам и приемам самообразования является формирование у них умения самостоятельно контролировать и адекватно оценивать результаты своей учебной деятельности и на этой основе управлять процессом овладения знаниями. Овладение умениями самоконтроля приучает студентов к планированию учебного труда, способствует углублению их внимания, памяти и выступает как важный фактор развития познавательных способностей. Самоконтроль включает:

- оперативный анализ глубины и прочности собственных знаний и умений;
- критическую оценку результатов своей познавательной деятельности.

Самоконтроль учит ценить свое время, позволяет вовремя заметить и исправить свои ошибки. Формы самоконтроля могут быть следующими:

- устный пересказ текста лекции и сравнение его с содержанием конспекта лекции;
- составление плана, тезисов, формулировок ключевых положений текста по памяти;
- пересказ с опорой на иллюстрации, чертежи, схемы, таблицы, опорные положения.

Самоконтроль учебной деятельности позволяет студенту оценивать эффективность и рациональность применяемых методов и форм умственного труда, находить допускаемые недочеты и на этой основе проводить необходимую коррекцию своей познавательной деятельности.

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине необходимо повторить основные теоретические положения каждой изученной темы и основные термины, самостоятельно решить несколько типовых компетентностно-ориентированных задач.

1. Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Что такое стресс?
2. Охарактеризуйте стадии стресса.

Задания для самопроверки

1. Первое упоминание термина «стресс» (напряжение) относится к: а) 14 веку; б) 16 веку; в) 19 веку; г) 20 веку.

2. Паранекроз как стресс на клеточном уровне был открыт: а) Д.Н. Насоновым; б) В.Г. Коренчевским; в) М.Я. Александровым; г) А.Д. Сперанским.

3. Нейроэндокринный феномен, названный реакцией «бегства-защиты» впервые описал: а) В.Г. Коренчевский; б) У. Джемс; в) У. Кэннон; г) Р. Лазарус.

4. Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Ф. Фолкмен; б) У. Кэннон; в) Г. Селье; г) В. Вундт.

5. Стресс показывает реакцию организма на воздействие: а) неспецифическую; б) специфическую; в) локальную; г) дисфункциональную.

6. В триаду Г. Селье не входит: а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез; б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников; в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек; г) учащение сердцебиения.

7. К стадиям стресса, выделенным Г. Селье, не относится стадия: а) тревоги; б) резистентности; в) стадию истощения; г) депрессии.

8. Стресс-менеджмент – это _____

9. Соотнесите авторов и их идеи:

- | | |
|-----------------|--|
| а) Г. Селье | 1. стресс-реакция на |
| б) У. Кэннон | клеточном уровне проявляется в |
| в) Д.Н. Насонов | однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей |

среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

10. Ситуационная задача. Психоэмоциональный статус студента 2 курса характеризовался угнетённостью, подавленностью, высокой тревожностью, нарушением сна и аппетита; работоспособность по скорости вначале была высокой, но затем снижалась, а по времени, и особенно, по точности работы была снижена. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы.

Задание: Оцените состояние адаптации данного студента. Определите тип адаптационной реакции, которой соответствуют данные показатели? Укажите биологические (физиологические) и психологические симптомы состояния студента. Назовите здоровьесберегающие методы и технологии, которые могли бы изменить состояние студента в лучшую сторону?

2. Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Каковы основные причины возникновения стресса?
2. Что такое когнитивный диссонанс?

Задания для самопроверки

1. К объективным причинам стресса не относится: а) условия жизни и работы; б) люди, с которыми человек взаимодействует; в) политические и экономические факторы; г) невозможность реализации актуальной потребности.

2. Теория П.В. Симонова, позволяющая прогнозировать силу стресса, не рассматривает такой параметр, как: а) потребности; б) поведение; в) эмоции; г) информация.

3. К субъективным причинам психологического стресса не относятся: а) конфликты; б) реализация негативных родительских программ; в) люди, с которыми человек взаимодействует; г) неадекватная реализация условных рефлексов.

4. Стресс, который не описывается «пирамидой потребностей» А. Маслоу: а) резкая смена темпа жизни; б) страх потерять работу; в) неразделенная любовь; г) смена руководства в организации.

5. Определите слова-маркеры, иллюстрирующие установку жесткой альтернативы: а) все или ничего; б) всегда, никогда; в) только, исключительно; г) нельзя, не должен.

6. Иррациональная установка, отражающая перфекционизм личности: а) мама всегда права; б) все мне завидуют; в) я должен быть всегда на высоте; г) все равно у меня ничего не получится.

7. Одним из авторов опросника на определение копинг-стратегий является: а) Р. Лазарус; б) А. Маклин; в) В.В. Бойко; г) Г.-Ю. Айзенк.

8. Когнитивный диссонанс – это _____

9. Соотнесите факторы, влияющие на развитие стресса, с соответствующими группами:

- | | |
|---|---------------------------------|
| а) биологические факторы | 1. прошлый опыт |
| б) социально-психологические факторы | 2. уровень сензитивности |
| в) психологические особенности человека | 3. условия жизни и деятельности |

10. Ситуационная задача. Наблюдения конфликтолога за клиентом в процессе консультативной работы показали, что клиент часто обвиняет других в своих проблемах, не принимает ответственность за происходящее в его жизни на себя.

Вопросы: Какую психодиагностическую методику может использовать конфликтолог, чтобы на основании полученных результатов продемонстрировать обратившемуся к нему человеку проявление данных особенностей? Какие приемы может использовать конфликтолог для того, чтобы объяснить данному клиенту причины его проблем? Какие принципы и методы профилактики стрессовых ситуаций будут полезны для этого клиента?

3. Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Какие неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии вы знаете?
2. Что такое совладание?

Задания для самопроверки

1. Впервые термин «совладание» использовал: а) Л. Мэрфи; б) А. Маслоу; в) М. Зейндер; г) А. Хамер.
2. К основным задачам копинга НЕ относится: а) реализация целей деятельности; б) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; в) поддержание эмоционального равновесия; г) установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.
3. Проблемно-ориентированные и субъектно-ориентированные типы копинг-стратегий выделил: а) С. Хобфолл; б) Э. Хайм; в) Р. Лазарус; г) А. Маслоу.
4. Р. Лазарус и Фолкман с помощью факторного анализа выявили копинг-стратегии: а) конфронтация, поиск социальной поддержки, избегание, дистанцирование, принятие

ответственности, позитивная переоценка, самоконтроль, плановое решение проблемы; б) проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания, протест, оптимизм, сотрудничество, обращение, альтруизм; в) просоциальные, асоциальные, активные, пассивные, прямые, не прямые (манипулятивные); г) относительность, придача смысла, эмоциональная разрядка, кооперация, компенсация, отвлечение, конструктивная активность.

5. Неадаптивной эмоциональной копинг-стратегией Э. Хаймситает: а) протест; б) оптимизм; в) эмоциональная разрядка; г) подавление эмоций.

6. К неадаптивным поведенческим стратегиям Э. Хайм относит: а) диссимуляцию; б) религиозность; в) проблемный анализ; г) сохранение самообладания.

7. Анализ индивидуальной картины стресса НЕ предполагает использование шага: а) вхождение в оптимальное психоэмоциональное состояние; б) составление перечня стрессоров; в) оценка и ранжирование стрессоров; г) планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам.

8. Копинг – это _____

9. Укажите правильную последовательность действий в процессе аутотренинга:

- а) ровное ритмичное сердцебиение;
- б) ощущение тепла в руках и ногах;
- в) ощущение тяжести в руках и ногах;
- г) прохлада в области лба;
- д) тепло в области солнечного сплетения.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

10. Ситуационная задача. Два студента, живущих в одной комнате общежития, поссорились. Один из них был «жаворонок», который вставал и ложился рано. Другой - «сова», он любил подольше поспать и возвращался в комнату вечером поздно. К сессии у обоих накопился большой объем материала, который нужно было выучить. Ритмы учебной работы у студентов не совпадали, и соседи поссорились. После ссоры оба находились в возбуждённом состоянии; один из них принялся заниматься

физическими упражнениями, другой – пошёл в библиотеку и пытался почитать книгу.

Задание: Сформулируйте правила совместного общежития и тайм-менеджмента, которые способствовали бы профилактике и преодолению стрессовых ситуаций, возникающих у этих студентов. Оцените стратегии совладающего поведения, выбранные каждым из них после ссоры. Какие стратегии совладания со стрессом вы считаете наиболее эффективными в подобных ситуациях. Обоснуйте свой ответ.

4. Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Назовите основные категории стресса.
2. Чем характеризуется острая реакция на стресс?

Задания для самопроверки

1. Изучением реакций организма на стрессовые события занимается: а) психология стресса; б) физиология стресса; в) анатомия; г) социология стресса.

2. Р. Сапольски НЕ рассматривает такую категорию стресса, как: а) острый физический кризис; б) хронические физические проблемы; в) психологические и социальные проблемы; г) внутриличностные кризисы.

3. Острая реакция на стресс сопровождается: а) понижением уровня глюкозы; б) активизацией процессов пищеварения; в) замедление регенерации тканей; г) повышение полового влечения.

4. Среди посетителей поликлиник доля пациентов трудоспособного возраста, для которых характерна соматизация как следствие стресса, достигает: а) 10%; б) 20%; в) 30%; г) 40%.

5. Руководитель группы, определившей основные психосоматические заболевания, названные чикагской семеркой: а) Р. Сапольски; б) Ф. Александер; в) В. Райх; г) Ф. Перлз.

6. В чикагскую семерку психосоматических заболеваний НЕ входит: а) алекситимия; б) гипертония; в) бронхиальная астма; г) ревматоидный артрит.

7. Согласно теории Ф. Данбар, возникновение психосоматических расстройств объясняется: а) неумением человека конструктивно разрешать конфликтные ситуации; б) взаимодействием трех факторов - психологических, физиологических и социальных; в) личностными особенностями человека; г) обострением физиолого-экологического противоречия, связанного с ускорением научно-технического прогресса и изменением образа жизни людей.

8. Аллостаз – это _____

9. Соотнесите между собой физиологические проявления стресса и типичные психосоматические заболевания, которые могут развиваться в результате этих проявлений:

а) повышение симпатического тонуса нервной системы	1. сахарный диабет
	2. язвенная болезнь желудка
	3. гипертония
б) повышение парасимпатического тонуса нервной системы	4. бронхиальная астма
	5. ревматоидный артрит

10. Ситуационная задача. К психологу обратился мужчина, 38 лет, по поводу конфликтных ситуаций на работе. Для него характерна преувеличенная потребность в деятельности, сверхвовлеченность в работу, нехватка времени для отдыха, упорство и сверхактивность в достижении цели, нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, неумение выполнять однообразную, монотонную работу. Все делает быстро, его отличает выразительная эмоциональная речь, яркая жестикуляция и мимика. Импульсивен, несдержан, амбициозен. Стремится к доминированию.

Вопросы: О каком поведенческом типе личности идет речь? Развитие каких заболеваний мы можем ожидать у таких личностей в условиях стресса? Какие приемы и методы управления стрессом можно использовать с людьми данного типа в рамках антистрессовых мероприятий и программ по обучению и развитию персонала?

5. Особенности предупреждения и преодоления различных видов профессионального и организационного стресса

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Что такое синдром эмоционального выгорания?
2. каковы основные причины профессиональной деформации?

Задания для самопроверки

1. Укажите причину стресса, которая не относится к группе объективных факторов: а) вредные характеристики производственной среды; б) тяжелые условия работы; в) отношения с руководством; г) чрезвычайные обстоятельства.

2. Причина стресса, не характерная для труда шахтеров: а) условия замкнутого пространства; б) угольная пыль; в) низкая температура; г) ожидание возможной аварии.

3. Фактор стресса, который не относится к форс-мажорным обстоятельствам: а) срыв поставок продукции; б) длительная работа; в) высокий темп деятельности; г) повышенная ответственность; д) значительные физические нагрузки.

4. Укажите причину стресса, которая относится к группе профессиональных субъективных причин: а) низкая самооценка; б) неуверенность в себе; в) страх неудачи; г) нехватка знаний, умений и навыков.

5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это: а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой; б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям); в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

6. Профессия, которая по результатам исследования английских психологов, считается наиболее

стрессогенной: а) библиотекари; б) пилоты; в) шахтеры; г) полицейские; д) журналисты.

7. Укажите фактор учебной сессии, снижающий уровень стресса: а) повышенная статическая нагрузка; б) изменение режима сна и бодрствования; в) эмоциональные переживания; г) уверенность в себе.

8. Н.В. Самоукина выделяет такие виды профессионального стресса, как _____

9. Соотнесите между собой источники стресса работников управленческого профиля и их проявления:

а) режим трудовой деятельности	1. неадекватный уровень притязаний
б) трудности построения деловой карьеры	2. плохие условия труда
в) коммуникативные факторы	3. трудности делегирования полномочий
	4. нехватка времени
	5. страх перед увольнением

10. Ситуационная задача. Два года Александра Краскова работала в условиях полной самоотдачи. Будучи трудоголиком, она охотно выполняла все распоряжения начальства, бралась за самые сложные задачи и не боялась проявить инициативу, закрывая работу на самом сложном участке при минимуме ресурсов. Работая по 12 часов в сутки, сотрудница крупного финансового института заслужила одобрение со стороны самого высокого руководства, получила повышение в должности и зарплате.

Однако некоторое время спустя Александра заметила, что ее успехи уже не приносят ей прежнего удовлетворения, а двух выходных после интенсивной пятидневной работы явно стало недостаточно для того, чтобы восстановить силы. Решив, что ей нужно отдохнуть, девушка ушла в отпуск. После отдыха она с удвоенной силой приступила к выполнению своих обязанностей, но уже через неделю усталость вернулась к ней с прежней силой. Кроме того, Александру стало раздражать то, на что раньше она не обращала внимания: постоянные переработки, недостаток ресурсов для выполнения необходимых задач и шум в офисе. Неоднократные переговоры с руководством проблему не решили.

Девушке ясно дали понять, что она, как и прежде, должна выдавать высокие результаты, цена которых руководство не интересовала.

Пытаясь найти пути решения проблемы самостоятельно, Александра стала меньше задерживаться на работе и приобрела профессиональные строительные наушники, чтобы защитить себя от шума. В таком режиме она проработала полгода. За это время у девушки начались проблемы со здоровьем – появились хронические боли в спине, развилась бессонница, приступы головокружения.

Вопросы: Какие признаки стресса вы могли бы диагностировать у сотрудницы? Как можно в целом охарактеризовать состояние Александры? Какие причины стресса можно назвать в этой ситуации? Какова связь между стрессом и личностью в данном случае? Что женщине необходимо сделать, чтобы минимизировать уровень рабочего стресса?

6. Диагностика профессионального и организационного стресса

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Что относится к основным методам оценки психомоторных реакций?
2. Как провести визуальную диагностику стресса?

Задания для самопроверки

1. Определение показателей артериального давления относится к: а) объективным методам оценки уровня стресса; б) субъективным методам оценки уровня стресса; в) визуальным методам оценки уровня стресса; г) интроспективному методу оценки уровня стресса.

2. К основным методам оценки психомоторных реакций, применяемых при изучении психологического стресса НЕ относится: а) определение степени напряжения отдельных мышечных групп с помощью миограммы; б) определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений по показателю тремора; в) определение скорости простой или сложной сенсомоторной реакции; г) определение активности вегетативной

нервной системы с помощью вегетативного индекса Кердо.

3. Визуальная диагностика стресса предполагает: а) определение параметров функционирования дыхательной системы (частота и глубина дыхания, газовый состав выдыхаемого воздуха и т. д.); б) определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений по показателю тремора; в) определение стресса с помощью наблюдения, по внешним признакам (физиологическим, психологическим и поведенческим); г) самомониторинг внутреннего состояния при стрессе.

4. Вопрос, которые НЕ входит в стандартные вопросы интроспективного изучения стресса: а) О чем я сейчас думаю (о том, как решить проблему, или о том, как все ужасно складывается)? б) В каком состоянии мои мышцы? Нет ли в них излишнего напряжения? в) Как я дышу (спокойно или напряженно)? г) Кто виноват в сложившейся ситуации?

5. Автором методики «Диагностика эмоционального выгорания личности» является: а) В.В. Бойко; б) А. Мак-Лин; в) К. Вайсман; г) Ч.Д. Спилбергер.

6. К симптомам эмоционального выгорания НЕ относится: а) «загнанность в клетку»; б) деструкция; в) расширение сферы экономии эмоции; г) деперсонализация.

7. Одним из авторов опросника на определение копинг-стратегий является: а) Р. Лазарус; б) А. Мак-Лин; в) В.В. Бойко; г) Г.-Ю. Айзенк.

8. К субъективным методам оценки уровня стресса относятся:

9. Соотнесите между собой методы диагностики стресса и их авторов:

а) «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»	1. Мак-Лин
б) «Оценка профессионального стресса»	2. Маслач, Джексон
в) «Шкала организационного стресса»	3. Вайсман

10. Ситуационная задача. В последнее время руководитель часто «срывается» на подчиненных и членах семьи в связи с большой загруженностью на работе.

Вопросы: Какие психодиагностические методики может использовать конфликтолог для исследования данной ситуации? Назовите стрессогенные факторы в деятельности руководителя. Какие приемы и методы управления стрессом целесообразно включать в мероприятия и программы по обучению и развитию руководящих кадров.

7. Управление стрессом на рабочем месте. Первичная профилактика стресса

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Что включает комплексная информационная карта стресса?
2. Перечислите основные методы профилактики стресса в организации.

Задания для самопроверки

1. Комплексная информационная карта стресса включает в себя: а) план восстановительных мероприятий для работников; б) выявленные профессиональные стрессоры; в) рекомендации по преодолению стресса; г) график проведения антистрессовых мероприятий.

2. К структурным методам, направленным на профилактику стрессов на рабочем месте НЕ относят: а) метод разъяснения требований к работе; б) формирование и использование адекватной системы вознаграждений; в) метод координации и интеграции; г) установление общеорганизационных целей.

3. Определение должностных обязанностей работников и сфер их функциональной ответственности способствует предупреждению:

а) стресса, связанного с перегрузкой; б) стресса, связанного с конфликтными отношениями в коллективе; в) стресса, связанного с ролевой неопределенностью; г) стресса, связанного с невозможностью карьерного роста.

4. К организационным методам управления стрессом на рабочем месте НЕ относят: а) изменение социального окружения, в котором формируется стресс; б) проведение обучающих тренингов; в) реализация оздоровительных культурно-спортивных программ для сотрудников; г) осуществление мероприятий по улучшению социально-психологического климата рабочего коллектива.

5. Абсентеизм – это: а) отсутствие делегирования полномочий; б) текучесть кадров; в) плохие условия труда; г) частые производственные ошибки подчиненных.

6. Первичная профилактика стресса НЕ включает в себя: а) удаление или уменьшение стрессоров; б) обучение сотрудников навыкам саморегуляции; в) улучшение условий труда; г) изменение окружающей организационной среды.

7. Вторичная профилактика стресса предполагает: а) оптимизацию микроклимата; б) расширение возможности для работников участвовать в принятии решений; в) улучшение условий труда; г) обучение сотрудников навыкам релаксации.

8. «Стресс-аудит» - это _____

9. Соотнесите между собой государства и традиционно используемые в них методы снижения стресса сотрудников:

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| а) Индия | 1. офисные школы танцев |
| б) Япония | 2. смехотерапия |
| в) США | 3. бои поролоновыми дубинками. |

10. Ситуационная задача. Светлана И. 10 лет работала инженером на крупном производственном предприятии. Она была очень хорошим специалистом. Работа ей нравилась, но когда пришла новая начальница и стала буквально выживать Светлану с работы, то та испытала настоящий стресс. Светлана И. не получала премий, постоянно подвергалась критике. Поначалу коллеги ее поддерживали, но постепенно потеряли интерес к ситуации. Светлана И. искала защиты в профсоюзе, писала жалобы, но ничего не менялось. Она стала искать помощи у генерального директора, но тот не воспринял всерьез ситуацию Светланы. В итоге она оказалась в больнице с нервным расстройством, а после этого была вынуждена уволиться.

Вопросы: В чем вы видите здесь проблему? Как должен был поступить руководитель в этой ситуации? Как должна была вести себя Светлана? Как бы Вы порекомендовали решать подобные ситуации?

8. Тренинговые программы по борьбе со стрессом

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Назовите основные принципы разработки программ по борьбе со стрессом.
2. Какие виды антистрессового тренинга вы знаете?

Задания для самопроверки

1. Краткосрочное обучение в формате тренинга стрессоустойчивости неэффективно, когда: а) необходимо обучить сотрудников навыкам аутогенной тренировки; б) у сотрудников наблюдаются симптомы СЭВ; в) у сотрудников недостаточно высокий интерес к проблеме преодоления стресса; г) необходимо обучить сотрудников приемам тайм-менеджмента.

2. Фактором, определяющим эффективность профилактической работы по борьбе со стрессом в организации, НЕ является: а) совместное участие в тренинге руководства и персонала организации; б) проведение тренингов по стресс-менеджменту как части постоянно действующей профилактической программы; в) разработка профилактической программы по борьбе со стрессом на основе результатов аудита стресса; г) наличие постоянного мониторинга стресса в организации.

3. Отдельные модули программы по антистрессу включать в сценарии тренингов продаж, переговоров, урегулирования конфликтов, делового общения: а) не целесообразно; б) целесообразно иногда; в) целесообразно, если есть запрос со стороны персонала; г) целесообразно.

4. Выделение таких видов антистрессового тренинга, как методический и психокоррекционный, соответствует классификации тренингов по критерию: а) конкретные задачи; б) состав; в) ведущая цель; г) тип руководства.

5. Антистрессовый тренинг, направленный на приобретение участниками новых знаний, умений, навыков в сфере овладения стрессоустойчивостью – это: а) методический тренинг; б) психотерапевтический тренинг; в) обучающий тренинг; г) тренинг личностного развития.

6. Теорию эмоционального интеллекта, на которую следует опираться при проведении антистрессового тренинга, разработал: а) С. Хобфолл; б) Г. Селье; в) Д. Гоулман; г) Ф. Фолкмен.

7. При обучении персонала различным техникам на антистрессовом тренинге большое внимание уделяется: а) развитию умения договариваться; б) обсуждению биологической обратной связи; в) знакомству с правилами эффективной аргументации; г) развитию уверенности в себе.

8. Основные формы тренинговой работы – это _____

9. Соотнесите между собой парадигмы тренинга и их характеристики.

а) тренинг как своеобразная форма дрессуры

б) тренинг как тренировка

в) тренинг как активная форма обучения

1. передача психологических знаний, а также развитие

некоторых умений и навыков

2. манипулятивными приемами

при помощи положительного

подкрепления формируются

нужные паттерны поведения

3. формирование и отработка

умений и навыков эффективного

поведения

10. Ситуационная задача. Назовите и опишите тренинговые упражнения, которые будут способствовать снижению уровня стресса и его профилактике, у людей, сформулировавших свои эмоциональные проблемы следующим образом:

А) «Когда со мною кто-то не соглашается, я начинаю злиться и реагирую импульсивно и раздраженно...»;

В) «Когда начальник начинает кричать на меня, я впадаю в ступор и ничего не могу сказать...»;

Г) «Коллеги постоянно игнорируют мои просьбы не открывать все окна в жаркую погоду, я простываю от сквозняков, и меня очень огорчает такое отношение к моим просьбам и моему здоровью...».

9. Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом

Вопросы для подготовки к практическим занятиям

1. Что является основой контекстного планирования?
2. Охарактеризуйте основные требования к тайм-менеджменту.

Задания для самопроверки

1. Исследования свидетельствуют, что при составлении плана затрачивается 8 мин., тогда как экономится времени: а) 30 мин.; б) 1 час; в) 1 час. 30 мин.; г) 2 часа.

2. Оптимальный отдых составляет примерно: а) 5 минут после 45 минут работы; б) 10 минут после каждого часа работы; в) 15 минут после 1,5 часов работы; г) 20 мин. после 2 часов работы.

3. Метод «Альпы» НЕ включает в себя такую стадию, как: а) составление заданий дня; б) оценка длительности акций; в) разграничение текущих и запланированных дел; г) резервирование времени «про запас».

4. Календарь-памятку, личный дневник, записную книжку, инструмент планирования, справочник, абонементную книжку, картотеку идей и инструмент контроля представляет собой: а) MSOutlook; б) «Кайрос»; в) Дневник времени; г) Матрица Эйзенхауэра.

5. В качестве резервного времени для неожиданных дел рекомендуется оставлять примерно: а) 50 % времени дня; б) 40 % времени дня; в) 30 % времени дня; г) 20 % времени дня.

6. Принцип Парето описывает соотношение результативных действий и временных затрат числами: а) 100/60; б) 80/40; в) 90/60; г) 80/20.

7. Основой контекстного планирования является: а) «кайрос»; б) «хронос»; в) матрица Эйзенхауэра; г) принцип Парето.

8. Согласно методу Эйзенхауэра, задачи разделяются на _____

9. Соотнесите между собой методики планирования времени и их авторов:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| а) «Автофокус» | 1. Д. Аллен |
| б) «Getting Things Done» | 2. Ф. Чирилло |
| в) «Помодоро» | 3. М. Форрестер |

10. Ситуационная задача. Придя на работу, сотрудник «впрягается» в сыплющиеся текущие дела, реагирует на все поступающие раздражители и выполняет только текущие вводные запросы в зависимости от настойчивости их хозяев. При этом «внешние» вводные (извне фирмы) рассматриваются как приоритетные над «внутренними», так как фирма считается клиенто-ориентированной. Если говорить о плановых задачах, то сотруднику не до них, ведь они как-бы не «висят» над его головой, а лежат в столе. Поскольку важные задачи часто остаются нерешенными, и работник об этом знает, уровень внутреннего напряжения у него является достаточно высоким и сопровождается неудовлетворенностью собой и результатами своей деятельности.

Задание: Укажите последствия такого поведения сотрудника. Разработайте рекомендации для данного сотрудника по оптимизации его деятельности с учетом правил и принципов, а также имеющихся методов тайм-менеджмента.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн: <http://www.biblioclub.ru/>

2. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://library.kstu.kursk.ru>