

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/358571>

**Тип работы:** Контрольная работа

**Предмет:** Управление персоналом

Содержание

1 Управление стрессом. Формирование навыков личностной стрессоустойчивости .....	3
2 Фасилитация и рефлексия как искусство управления и технология изменений .....	9
Список использованных источников.....	14

Стресс (стресс-реакция) (от англ. stress – напряжение, давление, нажим) представляет собой неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействия (физического или психологического характера), нарушающих гомеостаз организма, а также определенное состояние, в котором находится нервная система организма (либо организм в целом) 1.

Под стрессом понимают неспецифический ответ со стороны организма на любые изменения условий, который требуют приспособления.

Стрессор представляет собой неблагоприятный фактор, который вызывает в организме состояние определенного напряжения – стресса 7.

Внешними стрессорами связаны с любыми событиями, ситуациями или обстоятельствами, которые могут оказывать негативное влияние на человека. Внутренние стрессоры связаны с тревожными мыслями или воспоминаниями, неприятными физическими ощущениями (к примеру, с болью или дискомфортом), а также такими эмоциями, как грусть либо гнев 1.

Г. Селье в рамках повседневной человеческой жизни выделены два типа проявления стресса: эустресс и дистресс. Если стресс возникает в качестве ответа на реальные проблемы либо приятные, но являющиеся волнительными события, он обладает пользой для получения энергии, а также мотивации и сосредоточенности, которые необходимы для решения проблем. Данный вид стресса называют эустресс.

Когда же бурная реакция под воздействием стресса появляется слишком часто либо в ответ на незначительные либо неконтролируемые обстоятельства, то речь идет о дистрессе.

Под дистрессом понимают негативную форму стресса, характеризующуюся длительным течением и ассоциирующуюся с чувствами «стрессового состояния». Продолжительность и неконтролируемость стресса заставляет человека испытывать чувство тревоги и беспокойства, а также чувство подавленности и беспомощности.

Состояние дистресса сопровождается различными физическими и психологическими симптомами: головными болями, одышкой, бессонницей, невнимательностью или раздражительностью.

Р. Лазарусом введено понятие физиологического, а также психологического (другими словами, эмоционального) стресса. К физиологическим стрессорам относятся весьма неблагоприятные физические условия, которые вызывают нарушение целостности в организме и его функций (связаны с высокими и низкими температурами, острыми механическими и химическими воздействиями). Психологическими стрессорами выступают те воздействия, оцениваемые самими людьми в качестве очень вредных для собственного благополучия. Это обуславливается опытом людей, определенной жизненной позицией, нравственными оценками, способностью к адекватной оценке ситуации.

Психологический стресс может быть информационным и эмоциональным

1. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости [Электронный ресурс] // МНКО. – 2018. – №3 (70). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti> (дата обращения: 14.05.2023).
2. Дусчанова С.Ю. Методы и способы преодоления стресса [Электронный ресурс] // Ta'lim fidoyilari. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-i-sposoby-preodoleniya-stressa> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Как бороться со стрессом [Электронный ресурс] // Центр психотерапии «Сквира». – URL: <https://skvira.by/articles/kak-borotsya-so-stressom/> (дата обращения: 14.05.2023).
4. Павлухина Д.Э. Тренинговое занятие на развитие стрессоустойчивости [Электронный ресурс] // Мультиурок. – URL: <https://multiurok.ru/files/treningovoe-zaniatie-na-razvitie-stressoustoichivo.html> (дата обращения: 14.05.2023).
5. Современные методы фасилитации групповой работы [Электронный ресурс] // Имидж персонал. – URL: <https://personalimage.ru/articles/facilitation/sovremennye-metody-fasilitatsii-grupповoy-raboty/> (дата обращения: 14.05.2023).
6. Фасилитация в бизнесе и обществе [Электронный ресурс] // Medium.com. – URL: <https://medium.com/facilitation-dojо/7de87> (дата обращения: 14.05.2023).
7. Шамхалова, З.М. Стресс и его последствия [Электронный ресурс] // Мировая наука. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-ego-posledstviya> (дата обращения: 15.05.2023).
8. Шорина А. В. Роль рефлексивных умений в принятии организационных решений [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – URL: <https://moluch.ru/archive/67/11251/> (дата обращения: 15.05.2023).

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/358571>