

Практическое занятие №5 Стресс. Управление стрессами

Тренинг

Тема 5 Коммуникация в малой группе
Практическое занятие №5
Стресс. Управление стрессами

- **План тренинга:**
- **1.** Предназначение и задачи тренинга.
- **2.** Теория стресс –менеджмента.
- **3.** формирование психологической культуры личности в сфере общения;
- **4.** Выявление представлений студентов о стрессах и обеспечение вхождения группы в проблему.
- **5.** Ассоциативные ряды к слову «стресс», отражающие его сущность и причины возникновения.
- **6.** Примеры профессионального «выгорания».
- **7.** Способы повышения стрессоустойчивости. **8.** Обсуждение. Рефлексия.

СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ (ТРЕНИНГ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССАМИ)

Предназначение и задачи тренинга. Жизнь человека в современном обществе полна стрессов. Частые стрессы приводят к эмоциональному выгоранию, неврозам, болезням. Профессиональные стрессы по частоте воздействия на психику человека составляют три четверти от общего их числа. Человеку труда очень важно научиться управлять стрессами, а точнее собственными реакциями в стрессовых ситуациях. Это управление составляет основу так называемого совладающего **поведения личности**.

Совладающее поведение личности является частью общей культуры ее бытия. Однако человек далеко не всегда способен ориентироваться в стрессовых ситуациях, защититься от стрессов, совладать своим поведением, которое, в деструктивном своем проявлении, может углубить внутрличностный конфликт и способствовать развитию дистресса.

В комплексе упражнений тренинга отражены основные психотехники устранения стрессов и повышения степени психологической защиты личности. В основу тренинга положены теории стресс – менеджмента.

Тренинг предназначен для решения следующих задач:

- *формирование психологической культуры личности в сфере ее саморегуляции;*
- *обучение членов Т-групп рациональной организации жизнедеятельности;*
- *укрепление здоровья и повышение жизненного тонуса участников тренинга.*

Упражнение «Метафора»

Цель: осознание участниками тренинга доминирующего «Я-состояния».

Планируемое время: 20 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Членам группы предлагается выразить в виде краткого емкого метафорического изложения свое актуальное состояние. На подготовку отводится 5-7 минут. Далее все члены Т-группы по очереди зачитывают вслух свои метафоры, задают друг другу вопросы, стараются понять переживание момента каждым участником.

Обсуждение ответов и рефлексия.

Метафора- оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-н. аналогии, сходства, сравнения.

Метафора - это средство поэтической выразительности, которое используется поэтом для создания эмоциональных образов. Есенин С. «Руки милой - пара лебедей В золото волос моих ныряют».

Стихотворение А.С. Пушкина « Осень »

- **Октябрь уж наступил** — уж роща отряхает
*Последние листья с нагих своих ветвей;
Дохнул осенний хлад — дорога промерзает.
Журча еще бежит за мельницу ручей,
Но пруд уже застыл; сосед мой поспешает
В отъезжие поля с охотою своей,
И страждут озими от бешеной забавы,
И будит лай собак уснувшие дубравы.*
- Теперь моя пора: **я не люблю весны;**
*Скучна мне оттепель; вонь, грязь — весной я болен;
Кровь бродит; чувства, ум тоскою стеснены.
Суровою зимой я более доволен,
Люблю ее снега; в присутствии луны
Как легкий бег саней с подругой быстр и волен,
Когда под соболем, согрета и свежа,
Она вам руку жмет, пылая и дрожа!*
- **Как весело**, обув железом острым ноги,
*Скользить по зеркалу стоячих, ровных рек!
А зимних праздников блестящие тревоги?..
Но надо знать и честь; полгода снег да снег,
Ведь это наконец и жителю берлоги,
Медведю, надоест. Нельзя же целый век
Кататься нам в санях с Армидами младыми
Иль киснуть у печей за стеклами двойными.
Ох, лето красное! любил бы я тебя,
Когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи.
Ты, все душевные способности губя,
Нас мучишь; как поля, мы страждем от засухи;
Лишь как бы напоить, да освежить себя —
Иной в нас мысли нет, и жаль зимы старухи,
И, проводишь ее блинами и вином,
Поминки ей творим мороженым и льдом.*

Стихотворение А.С. Пушкина « Осень »

Дни поздней осени бранят обыкновенно,
Но мне она мила, читатель дорогой,
Красою тихой, блистающей смиренно.
Так нелюбимое дитя в семье родной
К себе меня влечет. Сказать вам откровенно,
Из годовых времен я рад лишь ей одной,
В ней много доброго; любовник не тщеславный,
Я нечто в ней нашел мечтою своенравной.

Как это объяснить? Мне нравится она,
Как, вероятно, вам чахоточная дева
Порою нравится. На смерть осуждена,
Бедняжка клонится без ропота, без гнева.
Улыбка на устах увянувших видна;
Могильной пропасти она не слышит зева;
Играет на лице еще багровый цвет.
Она жива еще сегодня, завтра нет.

Унылая пора! очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса —
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса,
В их сенях ветра шум и свежее дыханье,
И мглой волнистою покрыты небеса,
И редкий солнца луч, и первые морозы,
И *отдаленные седой зимы угрозы.*

И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русской холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,
Я снова жизни полна — таков мой организм
(Извольте мне простить ненужный прозаизм).

Стихотворение А.С. Пушкина « Осень »

- **Ведут ко мне коня;** в раздолии открытом,
Махая гривую, он всадника несет,
И звонко под его блистающим копытом
Звенит промерзлый дол и трескается лед.
Но гаснет краткий день, и в камельке забытом
Огонь опять горит — то яркий свет лиет,
То тлеет медленно — а я пред ним читаю
Иль думы долги в душе моей питаю.
- **И забываю мир — и в сладкой тишине**
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет *незримый рой гостей,*
Знакомцы давние, плоды мечты моей.
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.
Так дремлет недвижим корабль в недвижной влаге,
Но чу! — *матросы вдруг кидаются, ползут*
Вверх, вниз — и паруса надулись, ветра полны;
Громада двинулась и рассекает волны.
- *Куда ж нам плыть?*

Метафоры к стихотворению А.С. Пушкина « Осень »

- **уж роца отряхает последние листы с нагих своих ветвей** — листья опали
- **дохнул осенний хлад** — похолодало
- **будит лай собак уснувшие дубравы** — собаки на охоте в лесу громко лают
- **весной я болен; Кровь бродит; чувства, ум тоскою стеснены** — весна вызывает слишком много ощущений
- **по зеркалу стоячих, ровных рек** — по льду
- **зимних праздников блестящие тревоги** — подготовка к Рождеству и Новому году
- **киснуть у печей за стеклами двойными** — сидеть дома
- **душевные способности губя** — летом тяжело заниматься умственным трудом из-за жары
- **проводив ее блинами и вином** — речь идет о празднике Масленицы
- **поминки ей творим мороженым и льдом** — вспоминаем об ушедшей (погибшей) зиме летом
- **могильной пропасти** — об уходящей осени говорится как об умирающей девушке, осень заканчивается, то есть умирает
- **она жива еще сегодня, завтра нет** — говорится о дне, когда все покроется снегом, осень закончится и начнется зима
- **в багрец и в золото одетые леса** — речь о яркой осенней листве
- **отдаленные седой зимы угрозы** — имеются в виду первые морозные дни
- **желания кипят** — появляется много желаний
- **жизни полна** — энергичен
- **играет в сердце кровь** — радость, есть желание жить
- **думы долгие в душе моей питаю** — размышляю
- **усыплен моим воображеньем** — размышляю
- **пробуждается поэзия во мне** — хочется писать стихи
- **незримый рой гостей** — речь о мыслях, которые потом превращаются в строчки стихов на бумаге
- **дремлет недвижим корабль в недвижной влаге** — корабль стоит в гавани, в данном случае речь о разуме, который в отсутствии вдохновения не создает стихи
- **матросы** — мысли
- **громада двинулась и рассекает волны** — речь о процессе написания стихов
- **Куда ж нам плыть?** — автор задумывается о том, в каком поэтическом направлении ему нужно работать

Упражнение « Ассоциативные ряды»

- **«Цели:** выявление представлений членов Т-группы о стрессах; обеспечение вхождения группы в проблему.
- **Планируемое время:** 15 минут.
- **Оборудование и материалы:** рабочие тетради и авторучки.
- Тренер спрашивает у участников тренинга, что они знают о стрессе:
- В чем сущность стресса?
- Каковы механизмы его развития?
- Какие известны виды стрессов?
- Какие известны факторы (причины), порождающие стресс?
- Группа делится на три команды и членам команд предлагается за три минуты составить ассоциативные ряды к слову «стресс», отражающие его сущность и причины возникновения.
- Например:
- **С** - смятение, симптом невротический, социофобия, страдание;
- **Т** - тревожность, торможение, трудности, тяжесть, травма, тремор;
- **Р** - расстройство, регрессия, резкость, раздраженность, риск...
- Далее тренер сообщает краткие сведения о сущности стресса, стадиях его развития, видах стресса и его симптомах, После чего тренер предлагает командам в течение трех минут обсудить и назвать максимальное количество мер предупреждения стрессов.
- Представители команд перечисляют известные им меры профилактики стрессов. Тренер проводит обобщение сказанного.
- Рефлексия.

Стресс и стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость – стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях.

Стрессоры (стресс-факторы) – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, деятельностью организации или индивидуально – личностными характеристиками самого работника

Виды стрессов Рабочий стресс, возникающий из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места; Профессиональный стресс, связанный с самой профессией, родом или видом профессиональной деятельности; Организационный стресс, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации. Рабочие характеристики стрессфакторов:

Содержание работы: объем работы (величина рабочей нагрузки), сложность задания, наличие проблемных ситуаций, ответственность, опасность задания, информационная нагрузка, д) временные ограничения, е) способы выполнения действий, проявления творчества, поиска, риска.

Средства работы: безопасность труда, надежность техники, компоновка приборов на рабочем месте, кодирование информации, разборчивость текстуры, светотехнические особенности приборов, конструкция органов управления.

Физико-химические и технические условия труда: микроклимат и газовый состав воздуха на рабочем месте, шум, вибрация, освещенность, факторы опасности и вредности, конструкция рабочего места, обзор, досягаемость до органов управления, интерьер (дизайн) помещения.

Социальные условия: психологический климат, совместимость, сплоченность, межличностные отношения (конфликты), ролевой статус, конкуренция, личное доверие, общественное признание, одобрение, социальная ответственность.

Обратная связь – намеренное сообщение другому человеку о тех действиях, которые ведут к достижению цели.

Функции обратной связи:

Поддержка и поощрение действий, дающих нужный результат.

Изменение неэффективного поведения

Обучение, извлечению опыта из прошлых ошибок и неудач.

Цель обратной связи – чтобы человек в следующий раз в схожей ситуации действовал так же успешно или избегал допущенных ранее ошибок.

Структура обратной связи:

Положительные пункты (что понравилось) ++

Пункты к улучшению (что добавить, чего не хватает) Δ Δ

Договориться о дальнейших действиях (над чем работать, на чем строить успех)

Иррациональные и рациональные мысли

Иррациональные мысли, вызывающие стресс

Рациональные мысли, обеспечивающие конструктивное реагирование на сложные ситуации

Это ужасно!!! Это неприятно. Я этого не вынесу!!! *Это неприятная ситуация, но я смогу справиться с этим.* Я полный идиот!!! *Я совершил не самое умное действие.* Он – урод!!! Он тоже несовершенен.

Этого не должно было произойти!!!

Жаль, что это произошло, и при этом моя жизнь продолжается и я могу чувствовать себя хорошо, несмотря на то, что случилось. Могу ли я в следующий раз это предусмотреть?

Меня убить мало!!!

Я виноват, но убивать меня не за что.

Он не имеет права!!!

Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался своим правом.

Дела всегда идут плохо!!!

Бывает, что дела идут плохо, иногда это происходит чаще, чем мне хотелось бы.

Это больше чем жизнь!!!

Это важная часть моей жизни.

Я неудачник!!!

Иногда я допускаю промахи.!

Я должен был сделать лучше!!!

Хотелось бы сделать это лучше, и при этом я сделал все, что на тот момент было в моих силах. Какие уроки я могу извлечь?

Из этого ничего не выйдет!!!

Возможно, ситуация не всегда будет развиваться так, как мне хотелось бы, и при этом у меня есть ресурсы и возможность сделать то, что от меня зависит.

Однажды вечером старый индеец-чероки рассказывал своему внуку о битве, которая происходит внутри каждого человека. Он говорил: Сынок, это бой между двумя волками внутри нас. Один из них – страх. Он несет с собой тревогу, заботы, неуверенность, сомнение, нерешительность и бездействие. Другой – Вера. Он несет с собой спокойствие, убежденность, уверенность, энтузиазм, решительность, азарт и действие.

Внук задумался, а потом спросил: -А какой волк победит? - Тот, которого ты кормишь, – ответил старик.

Профессиональное выгорание

Характеристики профессионального “выгорания” Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе.

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости неудовлетворенность работой

Пример День у Марины начался плохо, продолжение было ещё хуже. Она опоздала на занятия на 15 минут и для начала получила замечание от преподавателя. При этом она сильно поссорилась с подругой, которая, не предупредила преподавателя об опоздании. В дополнении Марина не смогла выполнить требования преподавателя и получила незачет. Вернувшись домой, Марина в сердцах накричала на открывшую ей дверь старшую сестру, закрылась в комнате и приказала ее не трогать. А могло бы быть по-другому?

4 шага управления стрессом Стрессоустойчивость – умение противостоять трудностям и оперативно действовать в сложной ситуации

1. Сформулируйте, что в этой ситуации самое сложное для Вас: убедить, доказать, мотивировать, делать, поступать по-другому...?
2. А что Вы в связи с этим хотите? Что будет точным результатом?
3. Что в этой ситуации находится в области Вашего контроля?
4. Какие самые сильные стороны Вы можете задействовать, и какие действия в данной ситуации будут наилучшими?

Управление стрессом

Способы повышения стрессоустойчивости

1. Сохранение терпения и уважения к окружающим
2. Повышение самоорганизации и разрешения конфликтных ситуаций
3. Умение концентрироваться и прислушиваться к себе
4. Умение анализировать и оценивать стрессовые ситуации
5. Наблюдение за людьми Что ещё помогает лично вам?

Управление стрессом: отделение препятствий от вызовов

Препятствия – это жизненные события, которые возникают вне нашего контроля и на которые мы никак не можем повлиять, например, болезнь или отчисление. *Проблемы* – это нечто не очень приятное, что нуждается в решении, и это нас беспокоит и тяготит. *Вызовы* – это ситуации, которые, возможно, выглядят сложными и неприятными, но дают нам много новых возможностей – если мы в состоянии их увидеть.

Способы саморегуляции: *С управлением дыхания; С воздействием слова; С управлением тонусом мышц, движением; С использованием образов.*

Например: *Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»*

Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут.

5 принципов построения доверия и долгосрочного сотрудничества: 1. Хороши такими, какие есть (У всех все ОК) 2. Уже обладают всеми внутренними ресурсами, которые им нужны. 3. Не могут не

трансформироваться в ответ на все внутренние и внешние изменения. Изменения неизбежны!
ВСЕ ЛЮДИ: 4. Всегда делают наилучший выбор, который могут в данный момент. 5. Всегда имеют

положительное намерение в основе своего поведения

Способы повышения стрессоустойчивости

Повысить стрессоустойчивость можно, задавая себя два простых вопроса:

1. Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?

2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?.

Молитва о душевном покое

Господи, дай мне *разум и душевный покой* принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу, и *мудрость*, чтобы отличить одно от другого.

«ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЭМПИРИЧЕСКИЙ «СТОРМИНГ»»

Цель: формирование эмоционально-когнитивного базиса гармонизации психологических состояний личности.

Эмоционально-эмпирический «сторминг» — это комплекс методов и методик, позволяющий сравнительно быстро и эффективно осуществить рационально - эмоциональную антистрессовую терапию. Аналитический блок упражнений позволяет развить способность и выработать полезную привычку анализировать стрессогенные ситуации и собственные реакции на них, своевременно перевести их в конструктивное русло. Упражнения на гармонизацию аффективной сферы повышают энергетический потенциал личности и формируют устойчивый позитивный эмоциональный фон жизнедеятельности членов Т-группы.

Упражнение № 1

«Уважаемый доктор Разум»

(Авторы А. Эллис, К. Макларен)

Цель: Развитие навыков рационального мышления в стрессовых ситуациях.

Планируемое время: 30 минут.

Каждый участник пишет короткое письмо об одной из своих проблем так, как он писал бы своему другу. Затем участники обмениваются письмами, и каждый отвечает на чье-то письмо - письменно, используя рациональное мышление. Члены группы дают свои комментарии о возможных методах решения проблемы.

Рефлексия.

Упражнение Тест «Активное восприятие»

- Ход проведения: участники самостоятельно работают с тестом в течение 5-8 минут. Далее ведущий сообщает им правильные ответы. Каждый отмечает в бланке ошибки и делает выводы по результатам теста.
- *Текст теста:*
- 1. Поделите сорок на половину и прибавьте 15. Сколько получилось?
- 2. Правда ли, что в Шотландии живет человек, которому закон разрешает жениться на сестре его вдовы?
- 3. Как правильно сказать: «Девять и пять равно тринадцати или девять и пять будет тринадцать»?
- 4. Сколько кубических метров земли в яме длиной шесть метров, шириной три и глубиной один метр?
- 5. После того как океанский лайнер был покрашен в последний раз, на нем оказалось 25 слоев краски. Какой слой был на первом?
- 6. Кто лучше видит в полной темноте: леопард, сова или летучая мышь?
- 7. Сколько животных каждого вида Моисей взял в ковчег?
- 8. Какая гора была самой высокой вершиной в мире до того, как был открыт Эверест?

Результат теста «Активное восприятие»

- *Ответы:*
- 1. 95 (40, деленное на половину = 80, плюс 15 = 95)
- 2. Нет. Если она вдова, значит, он умер.
- 3. Девять и пять равно 14!
- 4. В яме нет земли.
- 5. Второй слой ложится на первый.
- 6. Никто. В полной темноте никто ничего не может увидеть.
- 7. Моисей никого не брал с собою в ковчег. Это сделал Ной.
- 8. Гора Эверест (хотя она и не была еще открыта).

- *Ведущий:* Итак, мы убедились, что быть внимательным достаточно трудно. Если бы вам предложили вслед за этим еще один тест, уверена, вы бы отнеслись к своему умению воспринимать информацию, т.е. слушать более ответственно.
- Какое умение более выражено у вас?
- Многочисленные исследования показывают, что большинство Вас не обладают в достаточной степени именно навыками слушания.
- *А ведь именно слушание – это тот процесс, когда происходит первичный контакт с собеседником, возникает ощущение взаимопонимания и взаимопринятия, от которого в дальнейшем зависит эффективность коммуникаций*
- *Слушание* требует определенных навыков, которым необходимо учиться.

Упражнение 4. Тест «ТЕСТ ОЦЕНКИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ»

- Цель: уровень развития коммуникативных умений
- **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**
- Понятие "коммуникативные умения" включает в себя оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Методика предназначена для проверки этих качеств .
Время: 7-10 минут.
- Ход проведения: участники самостоятельно работают с тестом в течение 5-8 минут. Далее ведущий сообщает им правильные ответы. Каждый отмечает ошибки и делает выводы по результатам теста.

Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сокурсник или просто случайный собеседник".

- 1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
 2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
 3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
 4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
 5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
 6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
 7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
 8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
 9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
 10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.

Продолжение теста « Коммуникативные умения»

11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается по сторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: " Вы тоже так думаете?" или "Вы с этим не согласны?"

Результат тестирования

- Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.
 - 70%-100% – Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.
 - 40%-70% – Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.
 - 10%-40% – Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.
 - 0%-10% – Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вопросы для самоконтроля и контроля знаний

- 1. В чем сущность стресса?
- Каковы механизмы его развития?
- 2. Какие известны виды стрессов?
- 3. Какие известны факторы (причины), порождающие стресс?
- 4. Меры предупреждения стрессов.
- 5. Профилактика стрессов.
- 6. Управление стрессом

Литература

- 1. Бороздина, Г.В., Кормнова, Н.А. Психология общения: Учебник и практикум. / Г. В.Бороздина, Н.А. Кормнова.-М.: Юрайт. 2017. 464 с.
- 2. Гулевич, О.А. Психология коммуникации: учебник /О.А. Гулевич.- М.: Московский психолого-социальный институт, 2007.384 с.
- 3. Гончаров В.С. Психология коммуникаций: учебно - методическое пособие по изучению дисциплины для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки бакалавров /В.С.Гончаров, – Калининград: Изд-во «ФГБОУ ВО КГТУ», 2022. 46с.
- 4. Ефимова, Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: Форум, 2018. - 288 с.
- 5. Панфилова, А.П. Психология общения: Учебник / А.П. Панфилова. - М.: Academia, 2016. 384 с. 13. Рогов, Е.И. Психология общения: тесты / Е.И. Рогов. - М.: КноРус, 2018. - 256 с