



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ» (ФГБОУ  
ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)**

Кафедра социологии

## **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Дисциплина: **Лидерство и командное развитие**

Ф.И.О студента: **Вонда Виталина Андреевна**

Специальность: **40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

Специализация: **уголовно-правовая**

Номер группы: **сПО11**

Номер зачетной книжки: **213639**

Номер варианта контрольной работы: **9**

Проверил: **Тевлюкова Оксана Юрьевна, кандидат социологических наук, доцент**

## Новосибирск 2022

1 Теоретическое задание (теоретический вопрос).

Охарактеризуйте понятие «стрессоустойчивость». Опишите основные технологии формирования психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, в том числе: технологии формирования адекватного уровня личностной самооценки; технологии по профилактике эмоционального выгорания; технологии работы с прокрастинацией. Дайте рекомендации по повышению личностной стрессоустойчивости студентам, обучающимся в вузе.

Ответ:

Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

1. Стресс не страшен тому, кто его просто не боится. Нужно понять, что всякая работа подразумевает различные сложные ситуации, которые необязательно пропускать через сердце. Это всего лишь издержки производства или, так называемые, рабочие моменты. Если вы чувствуете, что стресс уже колотится молоточками в голове – попробуйте отвлечься, постарайтесь расслабиться, сделайте глубокий вдох и скажите про себя: «Это только работа, она, конечно, часть моей жизни, но не самая главная и близко к сердцу принимать данную ситуацию я не хочу!» Теперь выдохните – раз, два! Дальше – приседания... Ой, нет, мы отвлеклись, продолжим.

2. Возьмите себе за правило делать обязательно три вещи каждый день: спать не менее 8 часов; регулярно, а главное правильно питаться; и полноценно отдыхать.

Позитивный настрой в деле повышения устойчивости к стрессу – основной фактор. Обязательно включите в свой рацион питания такие позитивные продукты как шоколад, зеленые овощи и фрукты (в смысле цвета), обязательно морепродукты, не зря же японцы такие позитивные и спокойные, грибочки, орешки, молочко (бананы – обязательно!). И когда вы почувствуете, что позитив начал распиравать ваш организм, стресс уйдет сам по себе (главное, чтобы он не унес с собой часть мозга!)

Да, грибочки из рациона лучше все-таки убрать.

3. Почаще улыбайтесь, господа, серьезное лицо – ещё не признак ума (барон Мюнхгаузен), кстати, очень позитивный был товарищ. Пройдите с улыбкой по офису, одарите хорошим настроением своих сослуживцев (главное, чтобы они вас правильно поняли!). Подойдите к своему рабочему столу и внимательно посмотрите на него, если он уныл и скучен – постарайтесь его как-то «обуютить». Поставьте фото родных и близких, цветочек в вазочке или в горшке, всякие прикольные штучки на самых неожиданных местах. И в следующий раз, один только вид вашего рабочего места будет настраивать на положительные эмоции, повышая устойчивость к стрессу мощным выстрелом позитива вам в лицо.

4. Самое главное и важное правило – не перегружайте себя любимого работой, помните чрезмерная нагрузка – враг эффективности. Далее возвращаемся в пункт два (без грибов!).

5. Музыка – это просто бальзам для души! Если вы можете выполнять свою работу, одновременно слушая музыку, то не примените воспользоваться этим средством повышения устойчивости к стрессу, ведь ничто так не повышает производительность труда, как хороший Чайковский на ночь.

6. Занимайтесь спортом! О спорт – ты мир, о мир – ты спорт! Спортом и миром ударим по стрессу!

Ну, это, если коротенько и о самом главном. Берегите себя, люди! Лучше «неотруд», чем «недосып»!

2 Ситуационное задание (практическая задача).

Вы – молодой специалист в отделе управления персоналом областной администрации. Вы обладаете правом брать один день в неделю на учебу для повышения квалификации. Вы решили воспользоваться этим правом, чтобы получить диплом по менеджменту. Однако начальник отказал Вам, мотивируя тем, что диплом по менеджменту не имеет отношения к кругу Ваших обязанностей. Вы убеждали своего начальника, но все впустую: он рекомендовал Вам целиком сконцентрироваться на своей непосредственной работе. Итак, перед Вами оказался выбор:

- 1) смириться с решением начальника;
- 2) продолжить с ним борьбу;
- 3) попытаться найти выход из создавшейся ситуации, проанализировав истинные причины возражений своего начальника.

Задание: Проанализируйте структурные элементы назревающей конфликтной ситуации (стороны конфликта – предмет конфликта – мотивы конфликта – позиции конфликтующих сторон – конфликтогены). Определите, какие стратегии поведения в конфликте соответствуют каждому из трех перечисленных вариантов поведения молодого специалиста. Опишите развитие ситуации при их использовании и предложите наиболее адекватную данной ситуации стратегию выхода из конфликта.

Ответ:

Повышение квалификации является правом специалиста. Тем более, что специалист в отделе управления персоналом областной администрации должен быть компетентным не только в руководстве персоналом, но и иметь представление о производстве, где трудится персонал. Обучение в ВУЗе по специальности

менеджмент очень может быть полезным в работе данного специалиста. Ведь менеджмент – это средства, методы и виды управления людьми и производством для достижения поставленных целей. Иными словами, всё, что связано с координированием и руководством. Главная роль в этом процессе отводится человеку, именно он, а не машина или компьютер, производят управление.

Для того, чтобы аргументировать свои доводы против возражений руководителя проанализируем наиболее адекватную ситуации модель выхода из конфликта.

Итак, в первой ситуации нам предлагается смириться с протестом руководителя. Смириться с протестом начальника – избегание, одна из пяти основных стратегий поведения оппонента в конфликте; заключается в уклонении от борьбы, поддержании нейтралитета любой ценой. При избегании оппонент не стремится отстаивать свои права, не сотрудничает ни с кем для выработки решения проблемы.

Применяется в случаях:

- высокой напряженности конфликтных отношений;
- незначительности проблемы для оппонента; - отсутствия времени для решения проблемы;
- осознания невозможности решить конфликт в свою пользу;
- стремления выиграть время в противоборстве;
- наличия у другой стороны больших шансов для решения проблемы и т. п.

Считаю, что это возможный, но не самый лучший вариант, подчинившись протесту начальника и никак не отреагировав на него, сотрудник просто обречен в дальнейшем не иметь своей точки зрения в споре. Сотрудник не сумел доказать необходимость обучения для повышения квалификации, а начальник не увидел выгоды для предприятия в грамотном специалисте.

Во второй ситуации молодому специалисту предлагается продолжить борьбу с начальником отдела. Я считаю, что конфликтовать с начальником, значит тоже самое, что бороться с ветряными мельницами. Начальник сто раз может обосновать производственную необходимость в присутствии данного специалиста на рабочем месте и докажет, что никак невозможно без него обойтись.

Обострившийся конфликт между начальником и сотрудником может перерасти в конфликт между всем отделом. Еще ни один конфликт не принес пользы в коллективе. В коллективе может сложиться тяжелая атмосфера из-за конфликтующих, начальник будет срывать злобу на других подчиненных.

Остается последний, третий способ, который может убедить начальника – это спокойный «разговор по душам». Сотрудник приводит свои доводы в пользу повышения его квалификации, которая будет на пользу всему коллективу. Ведь повышая свой профессиональный уровень, молодой специалист будет вносить инновационный дух в работу всего коллектива.

Можно предложить начальнику взаимовыгодное сотрудничество, которое пойдет на пользу всем, если надо сотрудник может выполнять работу сверхурочно, по выходным. Т.е. попробовать убедить начальника, что учеба специалиста будет не в ущерб отделу, а только на пользу.

## Использованные источники

1. <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips/>
2. <https://psychosphaera.ru/stress>
3. <https://www.muscafe.su/blogs/muzyka-protiv-stressa/>
4. <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/snyatie-stressa-s-pomoschyu-sporta-kak-eto-rabotaet-1948459/>
5. <https://www.psychologies.ru/articles/7-sposobov-podderjivat-horoshee-nastroenie-nesmotrya-na-stress/>