1) **Комментарии:** литература -30 источников. методики-1)"Психология стресса и методы коррекции" Автор книги: Юрий Щербатых 20 страниц) Краткие сведения о себе: Пол \_\_\_ Возраст (лет) \_\_\_ Специальность (профессия) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стаж работы \_\_\_\_\_\_\_ Причины стресса в вашей работе] Тест-вопросник состоит из 26 пунктов, касающихся отдельных сторон работы, а также некоторых жизненных ситуаций. Описанные ситуации могут беспокоить вас: редко, иногда, часто. Выберите из трех только один ответ, с которым вы больше согласны. Отметьте свой выбор в графе. Расчет суммарного балла. Сумма ответов «редко»; плюс сумма ответов «иногда», умноженная на 2; плюс сумма ответов «часто», умноженная на 3. Интерпретация результата: Суммарный балл от 0 до 29. На основании ваших ответов можно сделать заключение, что вы либо не задумывались о действующих на вас неблагоприятных факторах, либо скрываете их. Мириться с неблагоприятными воздействиями, тем более скрывать их от себя, не следует. Это со временем может отрицательно отразиться на здоровье. Суммарный балл от 30 до 48. Число факторов стресса, с которыми вы встречаетесь на работе, невелико. Возможно, вы не воспринимаете вашу работу как стрессовую. Если это так, то у вас есть запас «прочности» для более трудной работы. Суммарный балл от 49 до 60. Вы находитесь под действием умеренного количества факторов стресса. Хотя бывает, что и отдельное неблагоприятное воздействие может вызвать сильный стресс. И все же лучше, когда факторы стресса не слишком уж многочисленны. Вам следует подумать, как вы справляетесь с имеющимися неблагоприятными факторами, чтобы найти способы их устранения. Используйте мероприятия для снижения воздействия факторов стресса на ваше самочувствие. Суммарный балл от 61 до 72. Вы носите в себе большой заряд стресса, который может привести вас к срыву. Вам не следует пренебрегать тем, чтобы еще раз посмотреть на факторы стресса, с которыми вы сталкиваетесь во время работы. Может быть, вам удастся найти пути ликвидации или уменьшения этих факторов стресса. Кроме того, вы должны уже сейчас предпринять меры для укрепления своего здоровья, чтобы успешно противостоять стрессу. Подумайте о перемене стиля жизни и режима работы. Можете уйти в отпуск, заняться спортом, переменить привычную обстановку. 2)Шкала нервно-психического напряжения (Т. А. Немчин) Предназначена для диагностики нервно-психического напряжения и его проявлений. 3)С.С Бем -Диагностика москулинности-фемининости испытуемых

2) Объект-стрессоустойчивость.Предмет-(тема курсовой)цель исследования-взаимосвязь.

Задача на основе анализа лит-х источников.проанализировать условия,определяющие стрессоустойчивость личности.2)исследовать стрессоустойчивость сотрудников ОАО РЖД .

3)изучить гендерную особенность

4)изучить наличие и характер взаимосвязи

5)рекомендации((по желанию)

Стрес;

Основные понятия ;

Качества личности позволяющие противодействовать стрессу;

Гендерные особенности .как они определяют стрессоустойчивость.

Литература-30 источников ,издательство,кол-во страниц.

Методики 3.я их писала в предыдущем письме