

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 16.09.2022 12:14
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08



Утверждаю:
Руководитель ООП «Психология»:
к.психол.н., доцент
Л.А. Станова Л.А. Станова
«8» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Направление подготовки

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль подготовки

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Для студентов 3 курса очной 3-4 курсов заочной форм обучения

Составитель: к.психол.н., доцент Ю.Ю. Гудименко

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Психология стресса

2. Цель и задачи дисциплины

Курс «Психология стресса» направлен на формирование основных подходов к изучению стресса, методам диагностики негативных состояний и способах преодоления стрессовых расстройств. В рамках дисциплины идет систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность, соматическое и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Целью освоения дисциплины является: освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики.

Задачами дисциплины является изучение:

- современных концепций биологического и психологического стресса;
- причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
- влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
- закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
- основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
- основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

3. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части учебного плана и является необходимым условием подготовки психолога. Освоение данного курса требует знания дисциплин «Анатомия и Физиология ЦНС», «Анатомия и физиология человека», «Психофизиология», «Общая психология», «Психология личности», «Конфликтология» и других дисциплин. В процессе изучения данных курсов студенты формируют знания об анатомо-физиологическом строение мозга, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, физиологических аспектах строения ЦНС, автономной нервной системы и т.д., необходимые для изучения психофизиологии стресса.

Данный курс закладывает основы для освоения и углубления знаний по

дисциплинам «Психология труда и инженерная психология», «Психологическое консультирование», «Психология здоровья», «Психология управления», «Психология безопасности», «Профессиональная деятельность психологических служб», «Психология профессиональной карьеры», «Психология посттравматического стресса», учебной и производственной практик.

4. Объем дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часа, **в том числе очная форма обучения:**

контактная работа: лекции 14 часов, практические занятия 14 часов, **самостоятельная работа:** 80 часов.

заочная форма обучения:

контактная работа: лекции 6 часов, практические занятия 8 часов, **самостоятельная работа:** 90 часа, **контроль:** 4 часа.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине</p>
<p>ПК – 14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>Начальный Владеть: - психологическими технологиями, формами и методами групповой работы сотрудников организации; - методами изучения психологических аспектов труда и профориентации Уметь: - применять на практике интерактивные методы и психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп; - подбирать адекватные решаемым задачам методы, приемы и психологические технологии, разрабатывать программы, обеспечивающие профессионально-личностный и карьерный рост сотрудников организации, охрану психологического здоровья работников, предотвращение стрессовых состояний и профессионального выгорания - профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека. - анализировать уровни профессионализма и этапы освоения профессии с точки зрения личностного</p>

	<p>роста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в практической работе формы и методы работы со стрессом; - анализировать собственную профессиональную деятельность и возможные пути профессионального саморазвития <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерактивные методы, психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп; - специфику и преимущества групповой формы работы, обеспечивающие личностный рост сотрудников и охрану здоровья; - основные направления деятельности психолога в организации, уровни решения научно-исследовательских, практических и прикладных задач; - специфику работы с сотрудниками, переживающими стресс и психологические технологии управления состоянием в труде
--	---

6. Форма промежуточной аттестации - зачет

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

очная форма обучения:

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятель ная работа (час.)
		Лекции	Практиче ские (лаборатор ные) работы	
Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	12	2		12
Тема 2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении. Психофизиология стресса.	16	2	2	12
Тема 3. Оценка уровня стресс.	14	2	2	10

Тема 4. Динамика протекания стресса.	14	2	2	10
Тема 5. Причины возникновения стрессов.	14	2	2	10
Тема 6. Профессиональные стрессы.	14	2	2	10
Тема 7. Методы оптимизации уровня стресса.	22	2	4	16
ИТОГО	108	14	14	80

заочная форма обучения:

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятель ная работа (час.)
		Лекции	Практиче ские (лаборатор ные) работы	
Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	16	1		15
Тема 2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении. Психофизиология стресса.	18	1	2	15
Тема 3. Оценка уровня стресс.	23	1	2	20
Тема 4. Динамика протекания стресса.				
Тема 5. Причины возникновения стрессов.	11	1		10
Тема 6. Профессиональные стрессы.	13	1	2	10
Тема 7. Методы оптимизации уровня стресса.	23	1	2	20
Контроль	4			
ИТОГО	108	6	8	90

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- содержание учебной программы;
- методические рекомендации и задания по организации самостоятельной работы;

- тесты для текущего контроля и самоконтроля;
- электронные презентации;
- тематика рефератов;
- материалы по психодиагностике стресса для практических занятий.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ПК – 14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>Начальный Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологическими технологиями, формами и методами групповой работы сотрудников организации; - методами изучения психологических аспектов труда и профориентации 	<p>Задание № 1</p> <p>Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.</p> <p>Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.). Обоснуйте свой ответ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ответы на вопросы к представленным заданиям верные, аргументированы, полные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 3 балла - Ответы на вопросы к представленным заданиям даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – 2-1 балл
<p>Начальный Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике интерактивные методы и психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп; - подбирать адекватные решаемым задачам методы, приемы и психологические технологии, разрабатывать программы, обеспечивающие профессионально-личностный и карьерный рост сотрудников организации, охрану психологического здоровья работников, предотвращение 	<p>Задание № 2</p> <p>Назовите сходство и различие между такими травматическими событиями, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы.</p> <p>Какое может быть объяснение факту меньшей частоты развития ПТСР вследствие природных катастроф, чем</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ответы на вопросы к представленным заданиям даны неверные, отсутствие знаний терминологического аппарата при аргументации ответов на вопросы – 0 баллов - Представлена разработанная программа психодиагностического обследования и изучения стресса - 3 балла - Представлена с ошибками разработанная программа психодиагностического обследования и изучения стресса – 2-1 балл - Не представлена разработанная программа

<p>стрессовых состояний и профессионального выгорания</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека. - анализировать уровни профессионализма и этапы освоения профессии с точки зрения личностного роста; - использовать в практической работе формы и методы работы со стрессом; - анализировать собственную профессиональную деятельность и возможные пути профессионального саморазвития 	<p>террористических актов? Конкретные факты приведены в раздаточном материале. (см. Приложение 2)</p> <p>Задание № 3 Разработайте программу психодиагностического обследования стрессоустойчивости личности с аннотацией методов: (психофизиологических, психологических (объективные, субъективные)).</p> <p>Задание № 4 Разработайте программу изучения стресса в ситуации оценки (подготовка проекта, конфликтная ситуация в коллективе).</p>	<p>психодиагностического обследования и изучения стресса - 0 баллов</p>
<p>Начальный Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерактивные методы, психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп; - специфику и преимущества групповой формы работы, обеспечивающие личностный рост сотрудников и охрану здоровья; - основные направления деятельности психолога в организации, уровни решения научно-исследовательских, практических и прикладных задач; - специфику работы с сотрудниками, переживающими стресс и психологические технологии управления состоянием в труде 		

Раздаточный материал

«Совладающее поведение (копинг стратегии)»

Способы избавления от тревоги по К. Хорни.

Рационализация, как наилучший способ оправдания своего уклонения от ответственности. Тревога может превращаться в рациональный страх (защищаются иррациональные установки) в широком диапазоне ситуации – страх родов, болезней, несчастья, нищеты, неправильного питания.

Отрицание – устранение из сознания (сознательное или бессознательное) с сохранением проявлений физических признаков страха и тревоги: усиленное потоотделение, учащение сердцебиения, частое мочеиспускание, чувство нетерпения и т.д.

Наркотизация – помимо употребления наркотических веществ, сюда относятся погружение в социальную деятельность, чрезмерная потребность во сне, который не восстанавливает силы, сексуальная активность.

Избегание мыслей, чувств, побуждений, а также ситуаций, в которых они проявляются с применением способа обесценивания. Здесь речь идет о внутренних запретах, которые понимаются автором как неспособность делать, чувствовать или обдумывать определенные вещи, с целью избавления от тревоги, которая возникает, если человек пытается это сделать.

Примеры запретов: фригидность и импотенция как запреты на получение удовольствия; запрет на умственное сосредоточение; запрет на высказывания своего мнения; запрет на установление контакта с другими людьми.

Копинг-стратегии по Лазарусу (цит. по Семеновой Г.В.):

конфронтация – предпринимаются агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень враждебности и готовности риску;

дистанцирование – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости;

самоконтроль – волевые усилия по регулированию своих чувств и действий;

поиск социальной поддержки – осуществляется поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующим способом ее решения;

бегство/избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;

планирование решения проблемы – произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем;

положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

North с соавторами провели анализ литературных данных по частоте развития ПТСР после различных травматических событий и обнаружили, что террористический акт является наиболее серьезной угрозой психическому здоровью населения по сравнению с природными катастрофами:

- после извержения вулкана ПТСР развилось у 2% населения (Shore, Tatum, Volhner, 1986);
- после проливного дождя у 4% было выявлено ПТСР (Canino, Bravo, Rubia, Woodbury, 1990);
- после наводнения 408% населения страдало от ПТСР (Smith, Robins, przybeck, Godring, 1986);
- прорыв плотины вызвал развитие ПТСР у 44% (Green, Lindy, Grace et al., 1990);
- после пожара у 53% населения было выявлено ПТСР (MacFarlane, 1996);
- после крушения самолета у 54% населения возникло ПТСР (Sloan, 1988);
- в результате бомбардировки в г. Оклахома у каждого третьего жителя развилось ПТСР (North et al., 1999).

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

б) Дополнительная литература:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Нестерова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — 320 с. — 978-5-4257-0032-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051.html>
2. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346>

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

Понятие стресс. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение сложности проблемы. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тема 2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.

Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др. Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Проблема стресса в биологии и медицине. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 3. Психофизиология стресса.

Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Автономная нервная система. Включение гормональных механизмов. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.

Тема 4. Оценка уровня стресса.

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

Тема 5. Динамика протекания стресса.

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

Тема 6. Причины возникновения стрессов.

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

Тема 7. Профессиональные стрессы.

Общие закономерности профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.

Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и экзамену по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;

- описание отрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);

- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

Оценка производится через механизм совместного обсуждения, сопоставления предложенных вариантов ответов с теоретическими и эмпирическими научными знаниями, относящимися к данной предметной области.

При подведении рейтинга студента принимаются во внимание работа на практических занятиях (обсуждение теоретических вопросов, выполнение практических заданий и т.д.).

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема самостоятельной подготовки к практическому занятию:

1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
2. Ответить на вопросы плана практического занятия.
3. Выполнить домашнее задание.
4. Проработать тестовые задания и/или задачи.
5. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Примерные практические задания

Практическое задание № 1

Разработайте программу психодиагностического обследования стрессоустойчивости личности с аннотацией методов: (психофизиологических, психологических (объективные, субъективные)).

Критерии оценивания результатов

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

Практическое задание № 2

Разработайте программу изучения стресса в ситуации оценки (контрольная работа, экзамен, съемка выступления на видео).

Критерии оценивания результатов

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

Практическое задание № 3

Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/деадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.

Некоторые стратегии совладания (копинга) приведены в раздаточном материале.

Раздаточный материал

«Совладающее поведение (копинг стратегии)»

Способы избавления от тревоги по К. Хорни.

Рационализация, как наилучший способ оправдания своего уклонения от ответственности. Тревога может превращаться в рациональный страх (защищаются иррациональные установки) в широком диапазоне ситуации – страх родов, болезней, несчастья, нищеты, неправильного питания.

Отрицание – устранение из сознания (сознательное или бессознательное) с сохранением проявлений физических признаков страха и тревоги: усиленное потоотделение, учащение сердцебиения, частое мочеиспускание, чувство нетерпения и т.д.

Наркотизация – помимо употребления наркотических веществ, сюда относятся погружение в социальную деятельность, чрезмерная потребность во сне, который не восстанавливает силы, сексуальная активность.

Избегание мыслей, чувств, побуждений, а также ситуаций, в которых они проявляются с применением способа обесценивания. Здесь речь идет о внутренних запретах, которые понимаются автором как неспособность делать,

чувствовать или обдумывать определенные вещи, с целью избавления от тревоги, которая возникает, если человек пытается это сделать.

Примеры запретов: фригидность и импотенция как запреты на получение удовольствия; запрет на умственное сосредоточение; запрет на высказывания своего мнения; запрет на установление контакта с другими людьми.

Копинг-стратегии по Лазарусу (цит. по Семеновой Г.В.):

конфронтация – предпринимаются агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень враждебности и готовности риску;

дистанцирование – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости;

самоконтроль – волевые усилия по регулированию своих чувств и действий;

поиск социальной поддержки – осуществляется поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующим способом ее решения;

бегство/избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;

планирование решения проблемы – произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем;

положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Практическое задание № 4

Что наносит больший вред: более или менее короткие стрессовые жизненные события или длительные последствия дискретных стрессоров или хронические стрессоры? Обоснуйте свой ответ.

Практическое задание № 5

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.

Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.). Обоснуйте свой ответ.

Практическое задание № 6

М.М.Решетников пишет о том, что у 54% изнасилованных женщин, 91% попавших в автопроисшествия и т.д. отсутствовало ПТСР. Чем это можно объяснить? Почему у части людей, переживших катастрофические события, не проявлялось никаких признаков ПТСР? Обоснуйте свой ответ.

Источник: Решетников М.М. Психическая травма / М.М.Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. - с.115

Практическое задание № 7

Проведите сравнительный анализ концепций психической травмы на конкретных ситуациях. Например, ПТСР после переживания террористического акта, или физического насилия, или развода и т.д. с позиций психодинамического и когнитивного подходов.

Практическое задание № 8

В чем, по Вашему мнению, заключается природа компульсивного повторения переживания травматических событий? Его проявления приведены в раздаточном материале.

Раздаточный материал

«Компульсивное повторное переживание травматических событий»

Проявляется он в том, что неосознанно индивид стремится к участию в ситуациях, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или с каким-то его аспектом. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации.

Например, ветераны могут служить в милиции; женщины, подвергшиеся насилию - вступать в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; индивиды, перенесшие в детстве ситуацию сексуального соблазна - заниматься проституцией...

Субъект, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного переживания травмы, может выступать как в роли жертвы, так и агрессора. Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Также показана в высшей степени достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть уже во взрослом возрасте. В литературе описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами.

Рекомендуемая литература:

Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаруч А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 31

Практическое задание № 9

Назовите сходство и различие между такими травматическими событиями, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы.

Какое может быть объяснение факту меньшей частоты развития ПТСР вследствие природных катастроф, чем террористических актов?

Конкретные факты приведены в раздаточном материале.

Раздаточный материал

North с соавторами провели анализ литературных данных по частоте развития ПТСР после различных травматических событий и обнаружили, что

террористический акт является наиболее серьезной угрозой психическому здоровью населения по сравнению с природными катастрофами:

- после извержения вулкана ПТСП развилось у 2% населения (Shore, Tatum, Volhner, 1986);
- после проливного дождя у 4% было выявлено ПТСП (Canino, Bravo, Rubia, Woodbury, 1990);
- после наводнения 408% населения страдало от ПТСП (Smith, Robins, przybeck, Godring, 1986);
- прорыв плотины вызвал развитие ПТСП у 44% (Green, Lindy, Grace et al., 1990);
- после пожара у 53% населения было выявлено ПТСП (MacFarlane, 1996);
- после крушения самолета у 54% населения возникло ПТСП (Sloan, 1988);
- в результате бомбардировки в г. Оклахома у каждого третьего жителя развилось ПТСП (North et al., 1999).

Рекомендуемая литература: Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаруч А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 54-55.

Практическое задание № 10

Проведите сравнительный анализ протекания ПТСП у детей и взрослых. В чем сходство и различие?

Практическое задание № 11

У детей рассматриваются следующие факторы, влияющие на степень тяжести психологических последствий и их продолжительность:

1. объективная интенсивность травмирующей ситуации;
2. субъективная оценка ее тяжести ребенком;
3. индивидуальная предрасположенность ребенка к развитию ОСР, ПТСП и иным негативным последствиям;
4. пол ребенка, так как некоторые авторы считают, что у девочек признаки ПТСП более выражены;
5. возраст и уровень развития влияет на восприятие и запоминание травматического события;
6. благополучие или неблагополучие родительской семьи.

Могут ли встречаться признаки ПТСП у новорожденных детей и детей младшего возраста и если, да, то в чем это проявляется?

Как влияет семейное функционирование на развитие ПТСП у детей?

Практическое задание № 12

Объясните повышенный риск комплекса суицидального поведения у лиц с ПТСП с позиций когнитивной, психодинамической и др. концепций психической травмы.

Примерная тематика самостоятельных работ

I модуль

1. Составьте список способов диагностики психосоматических заболеваний.
2. Составьте перечень психосоматических нарушений, вызванных стрессом.
3. Приведите перечень психологических методик, с помощью которых возможно построение профиля личности при психосоматических заболеваниях.
4. Перечислите способы регуляции эмоциональных состояний личности.
5. Разработайте программу коррекции стрессовых состояний личности.

II модуль

1. Опишите характеристики травм при ПТСР и стадии формирования постстрессовых нарушений.
2. Опишите основные диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Основные симптомы лиц с ПТСР.
3. Опишите, какими профессиональными качествами должна обладать личность в экстремальных условиях.
4. Разработайте программу специальной психологической подготовки к действиям в напряженных ситуациях.
6. Дайте общую характеристику народным и нетрадиционным методам профилактики и борьбы со стрессом.

Вопросы для самоконтроля и самостоятельной подготовки к зачету

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса
4. Эволюционная структура психики человека и стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.

23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

2. ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Примерные варианты тестов

ВАРИАНТ № 1

1. Феномен стресса открыл:

- а) Павлов И.П.;
- б) Фрейд З.;
- в) Селье Г.;
- г) Орбели Л.А.

2. Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе рассматривал:

- а) гормональные аспекты стресса;
- б) биохимические аспекты стресса;
- в) психологические аспекты стресса

3. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:

- а) стадия депрессии;
- б) стадия тревоги;
- в) стадия страха, фобий;
- г) стадия резистентности (адаптации);
- д) стадия фрустрации;
- е) стадия истощения

4. Феномен неспецифической реакции организма

в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал:

- а) стрессом;

- б) эустрессом;
- в) дистрессом

5. Полезным стрессом называется:

- а) эустресс;
- б) дистресс

6. Вредоносным стрессом называется:

- а) эустресс;
- б) дистресс

7. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия:

- а) тревоги;
- б) фобии;
- в) страха;
- г) депрессия;
- д) адаптации

8. Длительное воздействие психологических стрессов, как правило, приводит к психосоматическим заболеваниям таким, как:

- а) сердечно-сосудистая система (ишемическая болезнь);
- б) язвенная болезнь желудка;
- в) артериальная гипертония;
- г) неспецифический колит

9. В психологии выделяют:

- а) эмоциональный стресс;
- б) когнитивный стресс;
- в) психологический стресс

10. Эмоциональный стресс присущ:

- а) животным;
- б) человеку;
- в) животным и человеку

ВАРИАНТ № 2

1. Что такое «стресс»?

- а) стресс – это неприятное длительное возбуждение;
- б) стресс – это ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее приспособления к нему;
- в) стресс – это то, чего следует избегать;
- г) стресс – комплекс физиологических изменений на уровне организма.

2. Что такое дистресс?

- а) дистресс – неприятный или вредоносный стресс;
- б) дистресс может быть приятен или неприятен в зависимости от силы стрессора;
- в) дистресс – синоним слова "стресс";

г) дистресс – это эмоциональное напряжение.

3. Что происходит при стрессе на уровне организма?

- а) стресс всегда сопровождается сильными физиологическими сдвигами;
- б) отсутствие внешних раздражителей тоже может вызвать стресс;
- в) уровень физиологических изменений при стрессе иногда равен нулю;
- г) уровень физиологических изменений наиболее высок в минуты равнодушия.

4. Как называется биологический стресс?

- а) эмоциональное возбуждение;
- б) способность к адаптации;
- в) общий адаптационный синдром;
- г) гормональный выброс.

5. Как уменьшить дистресс в такой ситуации: беспомощный пьяница осыпает вас градом оскорблений, но явно не в состоянии нанести никакого вреда. Вам следует:

- а) спокойно пройти мимо;
- б) пройти мимо, но затем позвонить в милицию;
- в) вступить в спор;
- г) затеять драку и наказать его,

6. Как называется раздражитель в теории стресса Ганса Селье?

- а) фактор стресса;
- б) стрессор;
- в) стрессирующий фактор;
- г) стрессорный раздражитель.

7. Как связаны стресс и заболевания?

- а) заболевание всегда вызывает какую-либо степень стресса;
- б) действие стресса меняет картину любого заболевания в худшую сторону;
- в) стресс всегда влечет какое-либо заболевание;
- г) при заболевании следует избегать стресса.

8. Какие вы знаете фазы общего адаптационного синдрома?

- а) фазы нарастания, стабильности, снижения;
- б) фазы тревоги, устойчивости, истощения;
- в) фазы начальная, разгара и конечная;
- г) фазы приспособления, реакции и завершения.

9. Как связаны понятия «стресс» и «поисковая активность»?

- а) стресс всегда провоцирует поисковую активность;
- б) наличие поисковой активности – критерий повреждающего действия стресса;
- в) поисковая активность – необходимое условие стресса;
- г) стресс не связан с поисковой активностью.

10. Драка как форма реагирования на стресс относится к:

- а) невротическому способу реагирования;

- б) поведенческому способу реагирования;
- в) психосоматическому способу реагирования;
- г) типологическому способу реагирования.

11. Поисковая активность является:

- а) врожденной формой реагирования на стресс;
- б) приобретенной в результате воспитания формой поведения;
- в) особенностью поведения человека при стрессе;
- г) особенностью поведения, развитой в процессе воспитания.

14. Кто автор термина «стресс» и теории стресса?

- а) И.П. Павлов;
- б) З. Фрейд;
- в) Г. Селье;
- г) П.К. Анохин.

ВАРИАНТ № 3

1. С какой стадии начинается стресс:

- а) со стадии адаптации
- б) со стадии тревоги
- в) со стадии резистентности
- г) со стадии истощения

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:

- а) щитовидная железа
- б) поджелудочная железа
- в) мозговое вещество надпочечников
- г) корковое вещество надпочечников

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

- а) положительный эмоциональный фон
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом
- г) негативный прогноз на будущее

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:

- а) чрезмерная сила стресса
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
- г) недостаток нужной информации

5. Что общего у биологического и психологического стресса:

- а) участие гормонов надпочечников
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью
- г) «размытые» временные рамки

6. Укажите пример «психологического» стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры
- г) травма, связанная с падением

7. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:

- а) интроверсия
- б) интроекция
- в) интроспекция

8. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ними – это:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) тестирование
- г) самонаблюдение

9. Совокупность нервных образований, участвующих в осуществлении рефлекса, - это:

- а) рефлекторная дуга
- б) рефлекторное кольцо
- в) безусловный рефлекс
- г) условный рефлекс

10. Выработка всякой новой реакции начинается со случайных проб и продолжается до тех пор, пока одна из них не приведет к успеху согласно принципу:

- а) активности,
- б) диадического взаимодействия
- в) проб и ошибок
- г) рефлекторной дуги.

11. Рефлексы:

- а) всегда врожденные проявления
- б) встречаются только у низших животных
- в) имеют мало отношения к выживанию
- г) простейшие сенсомоторные акты

12. Термин «личность» в психологии определяется как:

- а) человек, достигший высокого уровня психической зрелости
- б) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью
- в) сильный, волевой человек, достигший общественного признания
- г) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде

13. Структурой характера в психологии принято считать

- а) наиболее устойчивые его черты
- б) степень развитости определенных его черт
- в) закономерную зависимость между отдельными его чертами
- г) иерархию мотивов человека

14. Специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей (физических, химических, механических и т.д.), и их преобразование в нервный электрический импульс:

- а) анализатор
- б) орган
- в) рефлекс
- г) рецептор

15. Продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений:

- а) сенсорная изоляция
- б) сенсорная адаптация
- в) сенсорное нарушение
- г) сенсорное привыкание

16. Совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители:

- а) анализатор
- б) орган
- в) рефлекс
- г) рецептор

17. Изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя:

- а) сенсорная изоляция
- б) сенсорная адаптация
- в) сенсорное нарушение
- г) сенсорное привыкание

18. Система неречевых символов, знаков, жестов, используемая представителями данной культуры для коммуникации:

- а) невербальный язык
- б) вербальный язык
- в) письменная речь
- г) устная речь

19. Вербальные и невербальные сообщения, которые человек намеренно посылает в ответ на сообщения другого:

- а) обратная связь
- б) общение
- в) принятие
- г) соглашение

20. Стресс происходит от англ. stress —

- а) механизм, тяга
- б) давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение
- в) проблема, направление

21. Стресс – это

- а) неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма
- б) специфическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз
- в) нет верных ответов

22. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную форму стресса

- а) эустресс
- б) дистресс
- в) все ответы верны

23. По характеру воздействия выделяют

- а) нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы
- б) психологический и психодинамический стресс
- в) все ответы верны

24. Стрессоустойчивость –

- а) представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья
- б) свойство сознания личности
- в) нет верных ответов

25. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с качеством стрессоустойчивости, в некоторых случаях может привести

- а) не будет иметь никаких последствий
- б) к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека
- в) нет верных ответов

26. Проблемой психологического стресса занимались

- а) В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова
- б) М.Е. Сандомирский, В.Л. Марищук
- в) все ответы верны

27. Метод управляемой саморегуляции разработан

- а) В.А. Бодровым
- б) Н.Е. Водопьяновой
- в) Х.М. Алиевым

28. Десенсибилизацию психических травм с помощью движений глаз использует

- а) Х.М. Алиев
- б) В.А. Доморацкий
- в) все ответы верны

29. Аутогенная тренировка —

- а) происходит от др.- греч. αὐτός — «сам», γένος — «происхождение»;
- б) является психотерапевтической методикой, направленной на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса
- в) все ответы верны

30. Релаксация – это

- а) общее состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну, после сильных переживаний или физических усилий
- б) полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной
- в) все ответы верны

31. Долговременная релаксация происходит

- а) во время сна
- б) гипноза
- в) все ответы верны

32. Релаксация –

- а) обязательная стадия самогипноза
- б) не является необходимой при гипнозе
- с) нет верных ответов

33. Наиболее известными способами вызывания полной или частичной релаксации являются

- а) аутогенная тренировка
- б) гипноз и двигательная терапия
- в) все ответы верны

34. В последние годы для обеспечения наступления релаксации широко применяются разнообразные варианты

- а) биологической обратной связи
- б) аверсивного подхода
- в) все ответы верны

35. Аутоагрессия –

- а) активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах

- б) с точки зрения психоанализа относится к механизмам психологической защиты
- в) нет верных ответов

36. Аутоагрессия проявляется в

- а) самообвинении, самоунижении,
- б) нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении)
- в) все ответы верны

37. Проблемой влияния стресса на личность занимались

- а) Г.Селье
- б) Бодров В.А., Дикая Л.Г.
- в) все ответы верны

3. Электронные презентации.

В рамках проведения курса на лекционных занятиях демонстрируются электронные презентации по темам:

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

Тема 2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.

Тема 3. Психофизиология стресса.

Тема 4. Оценка уровня стресса.

Тема 5. Динамика протекания стресса.

Тема 6. Причины возникновения стрессов.

Тема 7. Профессиональные стрессы.

Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.

4. Тематика рефератов (примерная)

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.

14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Объективные причины возникновения стрессов.
24. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс.
25. Стресс спортсменов.
26. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
27. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
28. Стресс участников боевых действий.
29. Стресс бизнесмена и руководителя.
30. Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка.
31. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи.
32. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники.
33. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация.
34. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.
35. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
36. Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование.

Методические указания по написанию и оформлению рефератов

Реферат – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования.

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования.

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала.

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата.

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;

- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);

- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;

- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

• ***Критерии оценки реферата:***

Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла

• Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла

• Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл

• Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов

• привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла

• реферат опирается на учебную литературу и/ или устаревшие издания – 1 балл

• Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;

• Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;

• Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;

• Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;

• сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;

• Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;

• Аргументирована часть выводов – 1 балл.

• Верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл

• Соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;

• Соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.

5. МАТЕРИАЛЫ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ СТРЕССА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Инвентаризация симптомов стресса

Т. Иванченко и др.

Вводные замечания

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»

Инструкция, прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	Ни ко гд а	Ре дк о	Ча ст о	Вс ег да
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4

10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам про верить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»

Симптоматический опросник разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях. Практический опыт показывает, что значительное число молодых людей не справляется с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Наиболее часто это проявляется в психосоматических и эмоциональных расстройствах (патологических стресс-реакциях). Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Симптоматический опросник самочувствия (СОС)

Инструкция, предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3	У меня часто меняется настроение		
4	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9	Я часто испытываю трудности в		

	управлении своими мыслями и желаниями		
10	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12	Часто я долго не могу заснуть		
13	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21	Иногда я принимаю снотворное		
22	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24	У меня часто бывает плохое настроение		
25	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26	Я часто просыпаюсь по ночам		
27	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28	Лучший способ решения сложного		

	вопроса – «утопить» его в вине		
29	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
№ п/п	Утверждение	Да	Нет
33	У меня бывают страшные сновидения		
34	У меня бывают навязчивые страхи		
35	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40	Иногда у меня бывают снохождения		
41	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

Обработка и оценка результатов. Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

3. Шкала психологического стресса PSM25

Адаптация Н.Е.Водопьяновой

Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно к разным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

В России методика апробировалась Н. Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек.

Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ($r = 0,73$), с индексом депрессии [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии.

Опросник PSM

Инструкция. предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8

17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

Примечание. * Обратный вопрос.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервнопсихической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154 100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Опросник личностный, предназначенный для диагностики психологического феномена «синдрома эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

По мнению автора, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет».

Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение»

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Стимульный материал

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получает признак, наиболее показательный для данного симптома. Существует трех ступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Обработка данных

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос № 13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос № 73 оценивается в 5 баллов и т. д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи

«Напряжение»

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), – 37(3), +49(10), +61(5), – 73(5)

Неудовлетворенность собой: – 2(3), +14(2), +26(2), – 38(10), – 50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), – 75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), – 17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), – 18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), – 78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), – 31(20), +43(5), +55(3), +67(3), – 79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), – 44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), – 45(5), +57(3), – 69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), – 34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 – 20 баллов – сложившийся симптом.

20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них

явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

5. Методика диагностики копинг-механизмов

Э.Хейм

Скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационноспецифических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на

- a. когнитивный,
- b. эмоциональный и
- c. поведенческий копинг-механизмы.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М.Бехтерева.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э.Хейма являются:

- d. изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно-психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;
- e. исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в *стрессовых ситуациях*, для коррекции их копинг-поведения;
- f. проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;
- g. составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Противопоказаний к использованию методики нет. Отмечается лишь отметить неадекватность применения методики у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

Инструкция испытуемому

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хороню»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Интерпретация полученных результатов

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- h. «проблемный анализ» (A5),
 - i. «установка собственной ценности» (A10),
 - j. «сохранение самообладания» (A4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
- Среди эмоциональных копинг-стратегий:
 - «протест» (B1),
 - «оптимизм» (B4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.
 - Среди поведенческих копинг-стратегий:
 - «сотрудничество» (B7),
 - «обращение» (B8),
 - «альтруизм» (B2) – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «смирение» (A2),
- «растерянность» (A8),
- «диссимуляция» (A3),
- «игнорирование» (A1) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «подавление эмоций» (B3),
- «покорность» (B6),
- «самообвинение» (B7),

- «агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «активное избегание» (В3),
- «отступление» (В6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «относительность» (А6),
- «придача смысла» (А9), * «религиозность» (А7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «эмоциональная разрядка» (Б2),
- «пассивная кооперация» (Б5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «компенсация» (В4),
- «отвлечение» (В1),
- *«конструктивная активность» (В5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

6. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)

Н. Водопьянова, М. Штейн

Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально-психологических) ресурсов, то есть того, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни. В контексте методики «ОППР» ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности,

система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

Психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов.

Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

- ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов;
- ситуации фактической потери ресурсов;
- ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР) разработан на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла. С его помощью производится оценка динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Исследователь может задать любой временной интервал жизни реципиентов, от полугода и более.

Опросник ОППР

Инструкция, просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5 балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживаний (ощущений): 1 балл – «нет такого ощущения»; 2 балла – «переживание в малой степени»; 3 балла – «Переживание средней степени»; 4 балла – «переживание в значительной степени»; 5 баллов – «переживание очень сильное».

1. Оценка потерь. Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту.

№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально вы- сыпаться (или отдохнуть)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в со- ответствии с моим социальным статусом (одеваться так, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен дру- гим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близ- кими родственниками (суп- ругой(ом), детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, не- обходимые для достойной жизни в современных со- циальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контро- лирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5

18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

2. Оценка приобретений. Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах вне сите в бланк для ответов «приобретения».

№ п/п	За последние полгода (год) я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально вы-	1	2	3	4	5

	сыпаться					
3	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой/ом, детьми, родителями)	1	2	3	4	5
№ п/п	За последние полгода (год) я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5

22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице. Для изучения корреляционных связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника. Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные корреляции с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – редукцией личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не тождественно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Пер вое оказывает, очевидно, более мотивирующее и динамизирующее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

Тестовые нормы для опросника ОПР

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	<0,8
Средний	0,8–1,2
Высокий	>1,2

7. Самостоятельное определение симптомов стресса

Таблица для самодиагностики

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Преобладание негативных мыслей.
2. Трудность сосредоточения.
3. Ухудшение показателей памяти.
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы.
5. Повышенная отвлекаемость.
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе.
7. Плохие сны, кошмары.
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях.
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого.
10. Нарушение логики, спутанное мышление.
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения.
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Потеря аппетита или переедание.
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий.
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь.
4. Дрожание голоса.
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Хроническая нехватка времени.
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями.
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность.
9. Антисоциальное поведение.
10. Низкая продуктивность деятельности.
11. Нарушение сна или бессонница.
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

1. Беспокойство, повышенная тревожность.
2. Подозрительность.
3. Мрачное настроение.
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
5. Раздражительность, приступы гнева.
6. Эмоциональная тупость, равнодушие.
7. Циничный, неуместный юмор.
8. Уменьшение чувства уверенности в себе.
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью.
10. Чувство отчужденности, одиночества.
11. Потеря интереса к жизни.
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли.
2. Повышение или понижение АД.
3. Учащенный или неритмичный пульс.
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование).
5. Нарушение свободы дыхания.
6. Ощущение напряжения в мышцах.
7. Повышенная утомляемость.
8. Дрожь в руках, судороги.
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний.
10. Повышенная потливость.
11. Снижение иммунитета, частые недомогания.
12. Быстрое увеличение или потеря веса тела.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из эмоционального списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из физиологического списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим: это означает, что в данный момент жизни у вас довольно значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать. Здесь уже требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм близок к пределу своих возможностей, и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а возможно, и к своему стилю жизни вообще.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационного потенциала. Человеку, имеющему столь высокий индекс показателя стресса, следует заняться своим здоровьем, пока обратимые психопатологические процессы не привели к стойким физиологическим или органическим изменениям, компенсировать которые будет весьма сложно.

Важное замечание: даже если у вас низкий уровень стресса, но этот стресс продолжается длительное время, следует принять меры для выявления его причины и устранения. Ученые установили, что хронический стресс относительно малой интенсивности опаснее для здоровья, чем сильный, но непродолжительный стресс. Это связано с двумя причинами: биохимической (при длительном напряжении постепенно возникает истощение запасов антистрессорных гормонов надпочечников) и чисто психологической (если человек долго не может справиться с источником своих неприятностей, у него возникает чувство бессилия

перед ситуацией и ощущение безнадежности положения, что усугубляет тяжесть стресса).

8. Приглашение к полемике – «...каждый охотник желает знать...»

Каждый цвет радуги, как известно, обладает своими специфическими свойствами. Посмотрите на свою одежду, окиньте взглядом интерьер и окружающие вас предметы, обложки книг, цвет посуды... С какими цветами вам приходится чаще иметь дело? Возможно, не все они полезны, а каких-то красок в вашей жизни, наоборот, не хватает... Итак, подумаем.

Красный – цвет силы, уверенности и жизненной энергии.

Если вы чувствуете безнадежность, депрессию, упадок сил, страдаете от неуверенности в себе, в своем будущем, с трудом принимаете решения, часто возвращаетесь мыслями к прошлому и не видите радости в настоящем – красный цвет поможет со всем этим справиться. К нему стоит обратиться, если заметно снижение сексуального влечения – он обладает возбуждающим и стимулирующим действием. Однако с красным цветом, как с любым *сильнодействующим средством*, следует соблюдать осторожность. Его нужно избегать при повышенной температуре и болезнях, перевозбуждении и воспалительных процессах. Им вообще нельзя злоупотреблять людям с повышенной возбудимостью, особенно детям и подросткам. Впрочем, избыток красного вреден для любого человека: он может вызвать утомление и нервное перенапряжение, повысить агрессивность.

Оранжевый – цвет радости, смелости и свободы.

Когда жизнь кажется скучной и однообразной, когда становится тесно в рамках повседневной рутины на работе и дома – это значит, что пора вспомнить давнишнюю песенку про оранжевое небо или не очень давнюю про оранжевое настроение... Оранжевый цвет поможет, с одной стороны, приспособиться к обстоятельствам, с другой – выйти за рамки привычного, расширить кругозор и почувствовать себя свободнее. Он порадует и согреет в темное и холодное время года.

Желтый – цвет сообразительности, бодрости, коммуникабельности и деловой активности. Не можете сфокусировать внимание на чем-либо? Трудно договариваться с домашними или коллегами? Попробуйте обратиться к желтому цвету – он положительно влияет на умственные и коммуникативные способности. А уж если в семье есть школьник, которому трудно сосредоточиться на уроках, рабочий уголок ему стоит оформить в желтых тонах. Кстати, неплохо, присутствие желтого цвета там, где вы едите – этот цвет известен способностью повышать аппетит.

Зеленый – цвет открытости, мира и принятия.

Если вы недовольны собой, окружающими и вообще своей жизнью, добавьте в нее побольше зеленого цвета. Он поможет настроиться на мирный лад и стать терпимее к себе и другим.

Голубой – цвет безопасности, дружелюбия и ответственности.

У вас в семье часто происходят конфликты? Дети отбились от рук? Голубой цвет поможет успокоиться всем, договориться, вспомнить о своих обязанностях...

Синий – цвет самоконтроля и правдивости.

Синий цвет полезен людям, склонным к чересчур импульсивным эмоциональным реакциям. Он помогает быть честным и доверять своей интуиции.

Фиолетовый – цвет осознанности и духовного развития.

Если вам трудно с кем-то помириться, с чем-то согласиться, фиолетовый цвет поможет настроиться на волну бескорыстной любви и прощения.

Что касается **черного** и **белого** цветов, то их не стоит использовать постоянно. Увлечение черным цветом могут себе позволить только абсолютно здоровые люди. Белый цвет в больших количествах тоже не полезен, а больным и ослабленным людям даже противопоказан. Недаром во многих медицинских учреждениях уже отказались от засилья белого цвета, сделав интерьеры цветными и заменив традиционную белую одежду персонала на цветную. Но есть случаи, когда черное или белое будет очень кстати. Так, черный поможет в ситуациях, когда необходимо сохранить хладнокровие, а белый – при стремлении что-то изменить в своей жизни. А вот классическое сочетание черного с белым абсолютно нейтрально, и к нему можно смело обращаться в любое время.

Однако важно понимать: каким бы удивительным ни казалось воздействие разных цветов на нашу психику, это только гипотетичное вспомогательное средство, особенно учитывая то, что в разных культурах цветам придается различное и, порой, просто противоположное значение. Не стоит уповать на него как на чудодейственное лекарство, особенно при наличии серьезных проблем. Цветотерапия существует и может повлиять на настроение, но никогда не заменит углубленной работы с психологом.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения различных видов работ предусмотренных учебной дисциплиной. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов, тем, контрольных вопросов, выполнение практических заданий, решение задач, подготовка рефератов по различной тематике курса, разработка проектов;
- участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Модульная работа проводится дважды за семестр в виде комплексной работы, которая включает в себя тестовые задания, практико-ориентированные задания и задачи. Максимально количество баллов, в которое может быть оценена модульная работа – 20 баллов. Промежуточная аттестация (зачет) предполагает максимальное количество баллов за текущую работу в семестре – 100 баллов.

Распределение максимальных баллов по видам работы:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	Работа в семестре:	60
	Модуль №1	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий, подготовка рефератов и др.)	30
	Модульная работа №1	20

	Модуль №1	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий, подготовка рефератов и др.)	30
	Модульная работа №2	20
2.	Зачет	100

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости):

• **педагогические технологии:**

- традиционная академическая лекция,
- лекция визуализация,
- метод малых групп,
- упражнения,
- разбор различных консультативных случаев в рамках тематики психологии стресса,
- проработка приемов и техник по оптимизации уровня стресса.

• **информационные технологии:**

использование мультимедийных технологий в рамках проведения лекционных и практических занятий.

• **программное обеспечение:**

- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

• **информационно-справочные системы:**

- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (была ЭБС IPRbooks) договор № 05-5/22К от 02.08.2022
- ЭБС "ZNANIUM" договор № 283эбс от 02.08.2022
- ЭБС "ЛАНЬ" договор № 02-е/22 от 02.08.2022
- ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 14-06/2022 от 02.08.2022
- "Образовательная платформа ЮРАЙТ" договор № 03-е/22 от 02.08.2022
- Срок подключения с 04 августа 2022 по 03 августа 2023

- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
- **Профессиональные базы данных:**
- База данных международных индексов научного цитирования Scopus www.scopus.com (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>) ;
- База данных международных индексов научного цитирования [Web of Science](http://www.webofscience.com) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>) ;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>) ;
- Психологический навигатор - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/> ;
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru> ;
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекционная аудитория, оснащенная мультимедийной техникой, тренинговый класс.

X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018.
2.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня	Новые варианты оценочных средств	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018.

	сформированности компетенций		
3.	VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в учебную программу и методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018.
4.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций	Новые варианты оценочных средств	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 03.09.2019.
5.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
6.	VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Корректировка перечня программного обеспечения и информационных справочных систем	Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»

7.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
8.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике 1. Типовые задания для проверки уровня сформированности компетенции	Обновление фонда оценочных средств	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
9.	Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: -программное обеспечение; -информационно-справочные системы; -профессиональные базы данных.	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»