

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра психологии

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ  
(Б1.Б.25)**

Псих СиСП

*краткое наименование дисциплины*

по специальности: 37.05.02 Психология служебной деятельности  
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности»

квалификация выпускника: психолог

форма обучения: очная

Год набора - 2020

**Автор – составитель:**

канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры психологии О.И. Петров

Новосибирск, 2019 г.

## 1. Цель освоения дисциплины:

сформировать компетенцию в области психологии стресса и стрессоустойчивого поведения.

## 2. План курса:

### Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

#### *Тема 1.1 Теории, модели и подходы к изучению стресса*

Современные психологические подходы к изучению стресса. Понятие эустресса и дистресса. Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.

Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Модели взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск - факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятие стратегий совладания (преодоления) стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

#### *Тема 1.2 Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.*

Классификация стрессорных реакций. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Нарушения психомоторики, изменение образа жизни, профессиональные нарушения, нарушение социально-ролевых функций. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Формирования стрессовой доминанты в коре головного мозга. Нарушения внимания, памяти, мышления. Расстройства взаимодействий полушарий мозга. Изменение физиологических процессов при стрессе, преимущественно в пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Эмоциональные проявления при стрессе. Эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Заниженная самооценка, подозрительность, склонность к самообвинению и другие проявления нарушений. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность). Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе: определение степени напряжения отдельных мышечных групп; определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений. Субъективные методы оценки уровня стресса. Психологическая диагностика: тест на стрессоустойчивость; анализ стиля жизни; тест самооценки; тест на учебный стресс; шкала тревоги Цунге; шкала ситуативной тревожности Спилберга; тест САН (самочувствие, активность, настроение); шкала депрессии Бека; опросник иерархической структуры актуальных страхов; тест на профессиональный стресс; комплексная оценка проявлений стресса.

Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Три фазы (стадии) развития стресса по Г.Селье. Стадии стресса по Л.А. Китаеву - Смыка. Реагирование вегетативной системы на стресс по В.В. Суворовой. Показатель интегрального уровня страха. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Индивидуальная и порог чувствительности к стрессу. Эустресс («полезный» стресс) и дистресс («вредный» стресс). Фазы дистресса. Понятие о стрессоустойчивости. Виды адаптационных резервов. Мобилизация резервов при стрессе. Критерии устойчивости при действии физических и химических факторов (высокая или низкая температура, физическая нагрузка, токсические вещества и т.д.). Реакция человека на психологические факторы (потеря денег, творческая неудача, «личная трагедия» и др.). Субъективная оценка стрессоустойчивости. Индивидуальные пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости. Факторы, влияющие на развитие стресса. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Генетическая предрасположенность. Характер протекания беременности у матери. Тип высшей нервной деятельности. Ранний детский опыт. Родительские сценарии. Характер человека и личностные особенности. Уровень самооценки. Направленность человека, его установки и ценности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Прошлый опыт и прогноз будущего. Негативные последствия длительного стресса. Посттравматический синдром.

## **Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов**

### *Тема 2.1 Общие закономерности профессиональных стрессов*

Понятие профессионального стресса. Причины возникновения профессионального стресса (перегрузка или недостаточная загруженность работой, нечеткое ограничение полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег, долгая дорога на службу и обратно, низкая оплата труда, однообразная деятельность, отсутствие карьерных перспектив, отсутствие информации и отсутствие времени и др.). Манчестерский эксперимент: шкала стресса и риска алкоголизма и психических заболеваний для полутора сотен профессий. Ранжирование шкал стрессогенности профессий по А. Элкину: первые места в списке занимают такие «обычные» профессии, как разнорабочие, секретари, инспекторы, лаборанты и офис-менеджеры. Два фактора увеличения уровня стресса на работе: тяжесть психологического прессинга и отсутствие свободы в принятии решений. Классификация профессионального стресса по Н.В. Самоукиной: информационный, эмоциональный и коммуникативный стрессы. Частные причины производственных стрессов: профессиональный стресс достижения; стресс конкуренции; стресс, вызванный страхом совершить ошибку и др. Объективные причины производственного стресса. Факторы производственной среды (шум, пыль, химические вещества); условия работы (неудобное оборудование, опасность травматизма, интенсивная или длительная работа, ночная смена, информационные перегрузки, монотонность, неудобная поза). Экстремальные обстоятельства (аварии, срывы поставок и др.). Субъективные факторы. Внутриличностные и межличностные. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; спортивный стресс; стресс медицинских работников; стресс руководителя и др.

### *Тема 2.2 Профессиональное выгорание*

Феномен профессионального выгорания – многокомпонентный синдром, наиболее выраженными составляющими которого являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Это частный случай профессиональной деформации. Основные составляющие профессионального выгорания. Эмоциональное истощение: чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой. Деперсонализация: циничное отношение к труду и объектам своего труда

(бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям). Редукция профессиональных достижений: формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии. Синдром сопровождается и физическими симптомами. Повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (бессонница), раздражительность, головные боли, нарушения слуха и зрения. Группа профессий, представители которых испытывают эмоциональные перегрузки, наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания (педагоги, психологи, врачи, социальные работники, биржевые маклеры, продавцы, сотрудники сетевых компаний, диспетчеры и др.). Три фактора, влияющие на возникновение профессионального выгорания: личностный, ролевой и организационный. Личностный фактор. Синдром чаще встречается у людей мягких, гуманных, склонных к сочувствию. Вместе с тем, он опасен и для авторитарных, эмоционально холодных и сдержанных людей с низким уровнем эмпатии. Ролевой фактор. Нечеткое или неравномерное распределение ответственности за профессиональные действия, несогласованность совместных усилий и конкуренция увеличивают вероятность профессионального выгорания. Организационный фактор связан с напряженной психоэмоциональной деятельностью, неблагоприятной атмосферой в коллективе, неправильной организацией и планированием деятельности, бюрократией, конфликтами в коллективе, необходимостью работы с психологически трудным контингентом (конфликтные клиенты, тяжелобольные, трудные подростки и пр.).

### *Тема 2.3 Психологическая коррекция и профилактика стресса*

Традиционные и современные методы преодоления стресса. Антистрессорные мероприятия по К.В. Судакову: аутогенная тренировка, различные методы релаксации, дыхательные практики, включение в жизнь человека положительных эмоций, музыки, физических упражнений, физиотерапевтических процедур, иглорефлексотерапии, психотерапии. Положительный эффект также дают общение с природой, близкими людьми, домашними животными, хобби, чтение книг, просмотр хороших фильмов, парная баня, путешествия, нормализация режима труда и отдыха, полноценный сон. Широкий диапазон методов уменьшения психического напряжения и проблема их выбора. Индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов. Две классификации методов нейтрализации стрессов. Первая классификация. Психологические (медитация, психотерапия), физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения и др.), физические (сауна, закаливание, светотерапия и др.), биохимические (фармакотерапия, фитотерапия и др.) методы. Вторая классификация. Средства самопомощи (аутотренинг, медитация, дыхательные практики, физические упражнения, сауна). Технические средства (аудио-, видео- записи, компьютерные программы и др.). Методы, требующие участие другого человека (дружеское общение, работа с психологом, участие в тренингах). Классификация методов оптимизации функциональных состояний при производственных стрессах. Организационные и профилактические методы антистрессорной защиты. Первая группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их большему соответствию психофизиологическим особенностям работника. Вторая группа направлена на коррекцию психологического и функционального состояния. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка как вариант самовнушения. Метод И. Шульца – интеграция опыта западной и восточной психотерапии. Метод биологической обратной связи (БОС) – саморегуляция вегетативных функций. Дыхательные техники, мышечная релаксация, медитация. Техники стрессоустойчивости, увеличивающие личностный адаптационный потенциал и креативность. Упражнения на развитие интеллектуального потенциала. Тренинг ролевого поведения. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

### 3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	
Тема 1.1 Теории, модели и подходы к изучению стресса	Устные ответы на вопросы Доклады
Тема 1.2 Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.	
Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов	
Тема 2.1. Общие закономерности профессиональных стрессов	Устные ответы на вопросы Контрольная работа
Тема 2.2 Профессиональное выгорание	
Тема 2.3 Психологическая коррекция и профилактика стресса	

Зачет проводится в форме устного ответа на вопросы и устного выполнения практических заданий.

### 4. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс).. — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.