

# Методические указания к СРС по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности

## Методические материалы:

Успешному усвоению дисциплины способствует посещение лекций и систематическая подготовка к семинарско-практическим занятиям. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется пользоваться предложенными источниками, консультироваться у преподавателя в промежутке между аудиторными занятиями, активно участвовать в обсуждении проблем на семинаре, фиксировать в тетради возможные дополнения.

Вопросы к зачету используются для общей ориентации студентов в содержании дисциплины и для аттестации тех, кто имеет пропуски занятий или иные учебные задолженности по дисциплине.

## **1.1. Вопросы к зачету**

### **Модуль 1.**

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

### **Модуль 2.**

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.

### **Модуль 3.**

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

#### **Модуль 4.**

14. Понятие экстремальности и ее виды.
15. Синдром хронического стресса.
16. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
17. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
18. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
19. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.

#### **Модуль 5.**

20. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
21. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
22. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
23. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
24. Синдром выгорания.
25. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
26. Посттравматический стресс.

#### **Модуль 6.**

27. Комплексная методология оценки психологического стресса.
28. Комплексная методология коррекции психологического стресса.

#### **Модуль 7.**

29. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
30. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объективная и субъективная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
31. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объективная парадигма). Примеры используемых средств.
32. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств внешнего воздействия на состояние человека.
33. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.
34. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
35. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

### **1.2. Самостоятельная проработка отдельных разделов лекционного курса.**

#### **Темы по модулям:**

##### **Модуль 1.**

1. Защитные и незащитные механизмы адаптации.
2. Сравнительная характеристика подходов к социально-психологической адаптации (психоаналитический, бихевиоральный, интеракционистский подходы).
3. Стресс и эффективность деятельности.
4. Профессии, предъявляющие повышенные требования к стрессоустойчивости субъекта деятельности.

## **Модуль 2.**

1. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

## **Модуль 3.**

1. Совладающее поведение и стресс.
2. Основные формы совладающего поведения.
3. Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

## **Модуль 4.**

1. Психосоматика и хронический стресс.
2. Соматизация вегетативной симптоматики стресса.

## **Модуль 5.**

1. Негативные последствия основных стадий в концепции М. Хоровитца.

## **Модуль 6.**

1. Методология коррекции психологического стресса.

## **Модуль 7.**

1. Телесноориентированная терапия стресса.
2. Метод биологической обратной связи (БОС-терапия) как метод стрессосовладания.

### **1.3. Темы домашних заданий:**

1. Понятие профессионального стресса.
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности.
5. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Личностные деформации стрессового типа.
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
7. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях.
8. Психологические технологии управления стрессом в организации.
9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
10. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения.

#### Методические материалы:

Домашнее задание используется для самостоятельной углубленной проработки одной из тем учебной дисциплины.

#### Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется, если тема домашнего задания полностью раскрыта, работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» выставляется, если тема домашнего задания в основном раскрыта работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику

изложения, точка зрения студента обоснованна. Однако не приведены примеры и случаи из практики.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего изложения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не раскрыл тему домашнего задания, выполнил задание формально, ответил только на часть вопросов по теме, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Перевод в баллы: за отличный ответ начисляется от 2-5 балла, за хороший – 1-3 балла, за удовлетворительный – 1 балл, неудовлетворительный – менее 0 баллов (разброс баллов зависит от темы задания и раздела дисциплины).

### **1.3. Темы исследований.**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Особенность психологического стресса у человека.
4. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
5. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
6. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых
7. для выявления уровня тревожности при стрессе.
8. Способы прогнозирования уровня стресса.
9. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
10. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
11. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
12. Когнитивные факторы психологического стресса.
13. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
14. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
15. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
16. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
17. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
18. Стресс напряженной учебы.
19. Экзаменационный стресс.
20. Стресс спортсменов.
21. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
22. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
23. Стресс бизнесмена и руководителя.
24. Аутогенная тренировка.
25. Метод биологической обратной связи.
26. Дыхательные техники.
27. Мышечная релаксация.
28. Рациональная психотерапия.
29. Использование позитивных образов (визуализация).

### **Критерии оценки исследовательских работ.**

Каждый из критериев оценивается по 5-ти бальной шкале. Единица тоже включается в оценку и ставится в случае невыполнения трех из четырех параметров по каждому критерию. Краткое содержание критериев оценки:

### **1. Теоретический анализ:**

**а) логичность:** соответствие темы и содержания теоретического анализа, обоснованность актуальности темы содержательным противоречием, предметная последовательность структуры теоретического анализа (предметная, а не объектная логика структуры работы), внутренняя непротиворечивость теоретической модели предмета, аналитичность изложения (в противовес описательности);

**б) теоретическое раскрытие предмета исследования:** динамическое воспроизведение предмета анализа (воспроизведение в развитии), выделение единиц анализа предмета (идеальный объект) и их обоснованность, инструментальный анализ понятий, рефлексия метода познания той или иной теории\*\*, использование рефлексивных шкал анализа теоретических подходов и классификаций (то есть сначала вводятся шкалы анализа, а уже после этого по ним производится сравнение), результативность теоретического анализа (выход на вопрос, на который будет отвечать эмпирическое исследование и гипотезу);

**в) полнота исследования:** наличие существенных позиций по предмету исследования, использование классических и неклассических работ, использование отечественных и зарубежных теорий и позиций (в том числе и на иностранном языке\*\*), использование последних исследований в предметной области исследования, использование работ смежных с психологией наук\*\*, использование монографий (в противовес учебникам), количество источников;

**г) самостоятельность исследования\*\*:** новизна и разработанность предмета исследования, включая качество, количество и доступность публикаций по теме, воспроизведение наличных теорий (систематизация) или попытка их переосмыслить, эвристичность данного переосмысления, предметная смежность исследования, оригинальность позиции автора.

### **2. Эмпирическое исследование:**

**а) теоретическая обоснованность эмпирической части:** теоретическое обоснование гипотезы, логичность теоретической модели предмета (смотри «логичность» в теоретическом анализе), содержательное соответствие определений используемых понятий основным теоретическим положениям и теоретической модели предмета, соответствие целей и задач исследования теоретической модели, корректность формулировки объекта и предмета исследования.

**б) валидность экспериментальной процедуры:** обоснованность методов и методик исследования, описание оборудования (если используется), обоснованность процедуры исследования, учет факторов, угрожающих валидности исследования, репрезентативность выборки, достаточность выборки, обоснованность применения методов статистического анализа.

**в) анализ и обсуждение результатов\*:** последовательность анализа эмпирических данных (структуры эмпирического анализа), необходимость и достаточность анализируемых аспектов, сравнение различных аспектов друг с другом, наличие интегральных аналитических таблиц, схем и рисунков, корректность использования понятий при интерпретации данных, корректность самой интерпретации, наличие сопоставлений полученных данных с эмпирическими данными других исследований\*\* и теоретическими положениями (как лежащих в основе данного исследования, так и с другими теориями и выделение совпадений / несовпадений\*\*), выделение противоречий, целостность «картины» результата исследования.

**г) логичность выводов и рекомендаций:** согласованность выводов с теоретической и эмпирической (обоснованность выводов эмпирическими результатами) частями, полнота выводов (в соответствии с поставленными задачами и эмпирическими результатами), корректность и обоснованность рекомендаций, эвристическая ценность рекомендаций\*\*, видение перспективы исследования.

### **3. Форма:**

**а) соответствие структуры:** обязательное наличие глав, параграфов и их структурных компонентов, указанных в методическом дополнении

**б) оформление текста:**

**в) оформление ссылок и списка литературы:** все должно быть единообразно оформлено.

**г) оформление графиков, рисунков и таблиц:** должны быть пронумерованы и названы.

### **4. Доклад:**

**а) владение понятиями:** адекватность, осознанность использования понятий, соответствие определяемых понятий теоретической модели, четкость определений понятий, свобода оперирования понятиями.

**б) ответы на вопросы:** ориентация в предмете исследования, корректность приводимых примеров и их теоретической интерпретации, понимание задаваемых вопросов, соответствие ответов задаваемым вопросам.

**в) логичность:** содержательное раскрытие в докладе предмета исследования и обозначение существенного в работе, аналитичность доклада\*\*, последовательность содержательного изложения, простота понимания содержания доклада.

**г) презентация:** время выступления (не более 7 минут), простота, доступность и функциональность наглядного материала, использование проектора\*\*, чтение / воспроизведение текста доклада\*\*.

Критерии оценки.

Оценка «отлично» ставится при условии, что студент дает полные ответы на вопросы, демонстрирует понимание. На дополнительных вопросах демонстрирует знание теории, умеет обосновать свою позицию, основываясь на системе полученных знаний.

Оценка «хорошо» ставится студенту при условии, что он дает недостаточно полные ответы на вопросы, демонстрирует знание и понимание отдельных вопросов или допускает небольшие ошибки. На дополнительных вопросах демонстрирует знание теории, умеет обосновать свою позицию, основываясь на системе полученных знаний

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту при условии полного ответа на один вопрос и частичного ответа на второй вопрос. На дополнительных вопросах не всегда демонстрирует знание теории.

Неудовлетворительная оценка ставится в случае, если студент не может ответить на часть вопросов, дает неверные или неглубокие ответы, не способен обосновать свою точку зрения с помощью знаний, полученных в ходе изучения дисциплины.

Перевод в баллы: за отличный ответ начисляется от 34 до 40 баллов, за хороший – 27 – 33, за удовлетворительный – 20 – 26, неудовлетворительный – менее 20 баллов.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы формирования у обучающихся компетенций**

1. Психология стресса [Текст] : учебное пособие / С. Г. Лафи ; Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Омский гос. технический ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. - 141 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-8149-1817-8

2. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : в 2 ч.: учебное электронное издание локального распространения / Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Омский гос. технический ун-т" ; сост. : С. Г. Лафи, Ю. В. Мацнев, О. А. Цветкова (текст издания). - Омск : ОмГТУ, 2013.