

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

Б1.Б.28 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Автор: Захарова О.Ю.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 37.05.02 Психология
служебной деятельности

Квалификация (степень) выпускника: специалист

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Формирование у студентов способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

План курса:

Тема 1. Сущность стресса и его роль. Проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Роль стресса в жизни человека. Эволюционная структура психики человека и стресс. Сущность стресса.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.

Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Исследования стресса в отечественной психологии

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях 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).

Практическое задание: овладение диагностическими методиками «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенной шкалой JDS.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. 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.

Практическое задание: знакомство со шкалой SACS («Стили совладающего поведения»).

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. 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.

Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых (П.Д. Горизонтова, Г.И. Косицкого, В.М. Смирнова, Наенко Н.Н., Суворовой В.В.). Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса в работах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаева-Смык, Н.В. Тарабриной.

Теории индивидуальных различий стресса в работах Ф.Е. Василюка, Б.А. Вяткина, М.Ю. Денисова, В.Ф. Дружинина, Л.Н. Котляровой, В.И. Кривоконь, Л.В. Смоловой, С.В. Субботина, Е.А. Чудиной.

Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека в работах А.Я. Анцупова, В.А. Бодрова, А.Н. Занковского, В.Л. Марищука.

Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость) в работах Х.М. Алиева, О.В. Дашкевич, Л.Н. Котлярова, А.С. Кондратьева, М.В. Леви, С.В. Субботина, Л.В. Смоловой.

Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса в работах Ф.Е. Василюка, В.И. Евдокимова, А.С. Кузнецовой, А.Б. Леоновой.

Тема 3. Классификация и генезис стресса. Объективные факторы возникновения стресса

Космос и стресс. Неестественная среда обитания как причина стресса. Прогресс и стресс. Объективная неизбежность стресса.

Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс. Физиологический (системный) стресс. Информационный стресс. Эмоциональный стресс и его формы. Кратковременный стресс. Длительный стресс. Острый стресс. Хронический стресс. Посттравматический стресс. Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.

Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса. Социально-психологические причины стресса.

Факторы стресса и стрессорной ситуации. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда. Потенциальные источники стресса. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.

Стресс как следствие болезней общества. Социальная несправедливость – генератор стресса. Пороки – причина и следствие стресса. Россия – заповедник стресса. Человек – хищник №1.

Тема 4. Структура и динамика стрессовых реакций организма

Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.

Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС). Три периода адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям.

Тема 5. Диагностика стресса

Объективные методы изучения стресса. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса. Интроспективный метод. Метод визуальной диагностики. Бланковые методы.

Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса. Проективная диагностика стрессовых состояний.

Психофизиологические методы изменения стресса. Аппаратурные методы диагностики стресса. Возможности использования полиграфического метода для диагностики стрессового состояния.

Тема 6. Профессиональные стрессы. Стресс жизни госслужащего

Стресс в экстремальных видах деятельности. Профессиональный стресс. Стресс у представителей «опасных» профессий.

Стресс у сотрудников профессий «человек – человек». Эмоциональное, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов. Стресс у преподавателей и учащихся вузов.

Стресс-факторы повседневной жизнедеятельности госслужащего: профессиональные, социальные, социально-психологические, психологические, ситуативные. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.

Особенности проявления стресса жизни госслужащего. Гендерные особенности проявления стресса у госслужащих.

Методы диагностики и проявления стресса жизни госслужащих.

Тема 7. Психологическая профилактика стресса

Понятие психологической профилактики стресса. Система психологической профилактики стресса у военнослужащих. Этапы профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика. Основные цели и задачи этапов психопрофилактики стресса госслужащих. Устранение личностных причин стресса.

Стресс и границы картины мира. Пространственные границы картины мира. Расширение временных границ картины мира. Углубление содержательных границ картины мира. Вероятностные границы картины мира.

Способы профилактики стресса: рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия и т.п.

Копинг-профилактика. Фармакологическая и немедикоментозная профилактика и коррекция. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах).

Тема 8. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.

Психологическая помощь при стрессе

Конфликты и стресс. Стресс – следствие и причина конфликтов. Типичные причины конфликтов. Профилактика конфликтов и стресса. Конструктивное завершение конфликтов.

Пути и механизмы самовоздействия. Экспресс-приемы купирования стресса. Самовнушение по методу Куэ. Нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона). Аутогенная тренировка (метод Шульца). Медитативные техники.

Методы психологической помощи лицам, находящимся в стрессовых состояниях. Рациональная терапия – как метод терапевтического обучения травмированной личности. Методики когнитивно-поведенческой психотерапии в коррекции психотравмирующего стресса. Методика десенсилизации движениями глаз (ДДГ). Метод систематической десенсибилизации. Шести шаговый рефрейминг. Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса (РЭТ). Личностно-ориентированная психотерапия (К. Роджерс). Групповая терапия с лицами, перенесшими психотравмирующий стресс.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.2	на уровне знаний: способность к дифференциальному анализу критериев и показателей продуктивного функционирования психологических ресурсов
		на уровне умений: способность к анализу методологических основ деятельности по постановке психологического диагноза;
		на уровне навыков: способность применять эффективные практические технологии получения и интерпретации информации о личности, как в процессе непосредственного взаимодействия с ней, так и на основе бесконтактного ее изучения
	ПК – 1.2	на уровне знаний: способность корректно использовать методы изучения психических свойств и состояний человека

		на уровне умений: способность диагностировать психические свойства и состояния человека; способность понимать особенности проявления психических свойств и состояний человека в норме и патологии
		на уровне навыков: способность характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп; владеть приемами составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию
	ПК – 6.3	на уровне знаний: способность понимать особенности функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
		на уровне умений: способность прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сфере, в сфере самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
		на уровне навыков: способность комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

Основная литература:

1. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. М.: СГА, 2015.
2. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и смерти. - М.: Смысл, 2012.