

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению лабораторных работ
по дисциплине «**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО
ПОВЕДЕНИЯ**»

для студентов по специальности:

37.05.02 «Психология служебной деятельности»

Специализация Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной
деятельности

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Тема 1. Обыденные представления о стрессе.

Тема 2. Концепция стресса Г. Селье.

Тема 3. Физиологические (адаптационные) теории стресса

Тема 4. Концепция психического напряжения.

Тема 5. Психологические теории стресса.

Тема 6. Механизм развития психологического

Тема 7. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора.

Тема 8. Психофизиология стресса.

Введение

Цель: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Задачи освоения дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»:

- формирование представлений о стрессе, теориях стресса и субсиндромах стресса;
- формирование навыков использования методов психологической диагностики личности в стрессовой и постстрессовой ситуации;
- формирование навыков взаимодействия с пострадавшими в кризисной ситуации при психодиагностическом исследовании;
- формирование и развитие навыков психокоррекционной работы, гармонизирующей личность;
- формирование и развитие навыков психодиагностического исследования эмоциональных состояний;
- формирование и развитие навыков эмпирического исследования отдельных свойств личности (темперамента и характера и т.д.),
- формирование умения составлять психологическое заключение по результатам эмпирического исследования.

Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1 УК-8. Знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий	Идентифицирует опасные и вредные производственные факторы и оценивает масштабы их воздействия на человека и окружающую природную среду. Формулирует принципы и способы организации защиты от опасностей, возникающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности
	ИД-2 УК-8. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в	Оценивает вероятность возникновения опасности. Формулирует

	повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению	методы защиты от опасностей различного генезиса, обеспечения безопасных условий жизнедеятельности. Оказывает первую помощь пострадавшим.
	ИД-3 УК-8. Применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	Применяет защитные мероприятия, проводит из численную оценку требования. Излагает и применяет правовые и нормативные документы, по вопросам охраны труда, охраны окружающей природной среды, безопасности в чрезвычайных ситуациях
ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	ИД-1ОПК-10 – планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	1. подбирает адекватные методы психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и социально-психологических характеристик групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации

Лабораторное занятие № 1.

Тема. Обыденные представления о стрессе

Цель: Ознакомиться с обыденными представлениями о стрессе.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления об обыденных представлениях о стрессе выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Житейское понимание «стресса» сводится к его рассмотрению как патологии, которую нужно лечить. Фундаментальной проблемой является то,

что стресс неоправданно отделяют от таких понятий, как «напряжение», «давление», «требования» и «стрессоры». Иногда это понятие используют для описания чего-то присутствующего во внешней среде (стимула или стрессора), например: «У нее стрессовая работа». В других случаях его используют для описания внутреннего чувства (реакции или напряжения): «Его замучил стресс». Часто подразумевают комбинацию стимула и реакции, например: «Мне нужно слишком много сделать за слишком короткое время, и это вызывает у меня чувство напряжения» (или «моя напряженная работа вызывает у меня стресс»). Однако временами это понятие могут использовать как синоним особого рода давления, например: «Определенный уровень стресса позволяет мне лучше работать», что ведет к точке зрения, согласно которой стресс может быть позитивным.

Впервые термин «стресс» появился в журнале Psychological Abstracts в 1944 году (Lazarus & Folkman, 1984). Большинство приписывают популяризацию понятия «стресс» Гансу Селье, который будучи биологом рассматривал стресс с физиологических позиций, как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. Под этим он понимал, что существует типовая реакция на различные виды стрессоров, и он назвал этот набор реакций общим адаптационным синдромом. Термин «неспецифическая» относится к тому факту, что типовую реакцию вызывает

широкий спектр воздействий или стрессоров, включая такие позитивные факторы, как просто новые события. Селье назвал воздействия, которые вызывают стрессовую реакцию, стрессорами, подразумевая, что нечто является стрессором, если оно вызывает реакцию стресса.

Постепенное расширение психологических исследований привело к обилию определений, которые далеко не всегда помогали прояснить смысл термина. Касл (Kasl, 1978) составил перечень концепций, от очень специфичных до крайне обобщенных, которые охватывают и стимул, и реакцию. Например, стресс иногда описывали в терминах условий среды, которые рассматривались как стрессовые (Landy & Trumbo, 1976), либо в терминах «фрустрации или угрозы» (Bonner, 1967), либо предлагались усовершенствованные концепции, включавшие стимул, реакцию и связи между ними.

Хотя общепризнано, что уровни стресса возрастают, и можно найти данные, содержащие ряд обстоятельных подтверждений этого, веские доказательства найти сложно. Культурные изменения, а не подлинное возрастание трудностей жизни, могут вести к тому, что мы замечаем у себя более интенсивные признаки стресса и сообщаем о них. Растущая популярность феномена стресса означает, вероятно, не только то, что признание чувств собственного бессилия перед трудностями теперь считается менее постыдным. Но, как предполагается, это может все больше побуждать нас рассматривать и интерпретировать события и эмоции с точки зрения возрастающего ощущения того, что жизнь полна стрессов.

Оборудование и материалы:

Специализированные аудитории, оснащенные следующими мультимедийными средствами: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Задания:

Упражнение 1. «Мои главные стрессоры».

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.

Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Контрольный вопросы.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы

	студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 2.

Тема. Концепция стресса Г. Селье.

Цель: Ознакомиться с концепцией стресса Ганса Селье.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о концепции стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Основой учения о стрессе стали исследования Г.Селье, который в начале 20 века разрабатывает гипотезу общего адаптационного синдрома, процесса, присущего всем организмам и обеспечивающего выживание.

Все воздействующие на нас раздражители запускают:

1. специфические изменения (которые возникают при активизации функциональной системы, ответственной за адаптацию к данному фактору, например, холоду)

2. общую неспецифическую реакцию приспособления, которая была им названа стрессом (этот стрессовый набор Селье включал в себя: увеличение и повышенную активность коры надпочечников, сморщивание (или атрофию) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта).

Он выделяет 3 фазы общего адаптационного синдрома, развитие которых приводит к восстановлению гомеостаза или гибели организма:

- реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

После преодоления стрессовой ситуации в клетках функциональной системы, специфически ответственной за адаптацию к данному фактору, повышенная физиологическая функция вызывает активацию генетического аппарата, что сопровождается увеличением синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток, лимитирующие ее функцию.

В итоге избирательного роста этих структур формируется так называемый системный структурный след, который приводит к увеличению мощности системы, ответственной за адаптацию, и делает возможным превращение первоначально срочной, но ненадежной адаптации в устойчивую, долговременную. Т.о. основная функция стресса заключается в формировании устойчивой адаптации.

Если же специфическая функциональная система не формируется (как при эмоциональном стрессе), нарушения гомеостаза, вызванные факторами среды в организме, а также стресс-реакция сохраняются, она становится чрезмерно длительной и интенсивной. Напряженные психологические реакции вместе с физиологическими составляющими могут привести к нарушению адаптивных реакций, создавая повышенную чувствительность к различным вредным влияниям и формирующие состояние дистресса. Дистресс в современном понимании - такое перенапряжение работы нейроэндокринных механизмов, которое вызывает нарушение деятельности (функциональные или морфологические) различных структур организма, приводя к развитию пограничных состояний и психосоматических заболеваний. Негативные изменения внутренней среды организма при воздействии хронического стресса, т.е.

состояние дистресса приводят к возникновению «болезней адаптации», таких как: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, мигренозные головные боли, мышечные головные боли, рак, аллергии, ревматоидный артрит, боли в спине.

Оборудование и материалы:

Специализированные аудитории, оснащенные следующими мультимедийными средствами: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Задания:

Подготовьте, проведите методику. Обсудите в группе результаты.

Тест на стрессоустойчивость

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от 1 (совершенно не задевает) до 10 (очень сильно беспокоит и напрягает).

- 1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду). ____
- 1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег. ____
- 1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью. ____
- 1.4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель). ____
- 1.5. Правительство, депутаты, администрация. ____

2. Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).

- 2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе. ____
- 2.2. Стеснительность, робость, застенчивость. ____
- 2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах. ____
- 2.4. Плохой, беспокойный сон. ____
- 2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты. ____

3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените по 10-балльной шкале признаки)?

- 3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. ____
- 3.2. Затрудненное дыхание. ____
- 3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. ____
- 3.4. Напряжение или дрожание мышц. ____
- 3.5. Головные боли, повышенная утомляемость. ____

4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где 1 – совсем не характерно, а 10 – применяю почти всегда).

- 4.1. Алкоголь. ____
- 4.2. Сигареты. ____
- 4.3. Телевизор. ____
- 4.4. Вкусная еда. ____
- 4.5. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека). ____

5. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где 1 – совсем не характерно, а 10 – применяю почти всегда).

- 5.1. Сон, отдых, смена деятельности. ____
- 5.2. Общение с друзьями или любимым человеком. ____
- 5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.). ____
- 5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов. ____
- 5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации. ____

6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (Отметьте V.)

Подсчет результатов:

Фактически данный стресс оценивает уровень стрессочувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека. Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным. Затем подсчитывается показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5-му пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6 пункта (с «+» или «-») в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

Средние результаты по итогам теста:

Интерпретация по отдельным шкалам:

+ Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели – от 15 до 30 баллов.

+ Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели – от 14 до 25 баллов.

+ Третья шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели – от 12 до 28 баллов.

+ Четвертая шкала – определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 10 до 22 баллов.

+ Пятая шкала – определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 23 до 35 баллов.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема. Физиологические (адаптационные) теории стресса

Цель: Ознакомиться с физиологическими (адаптационными) теориями стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления об обыденных представлениях о стрессе выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Под стрессом понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Поэтому необходимо рассматривать стресс как одно из звеньев постоянного процесса адаптации организма к среде. В современной научной литературе существует значительное количество определений, отражающих различия в понимании сущности и механизмов стресса.

Ф.З. Меерсон определяет стресс как стандартную реакцию организма на любой новый фактор окружающей среды, выражающуюся активацией гипофизарно-адреналовой и адренергической систем организма и являющуюся необходимым звеном более сложного процесса адаптации.

А.В. Вальдман относит к стрессам только такие реакции, для которых характерно перенапряжение психологических и адаптивных процессов.

Р. Лазарус различает понятия неспецифического стресса и психологического стресса, возникающего в ситуациях, представляющих в будущем опасность для человека и вызывающих стремление преодолеть угрожающую ситуацию, избавиться от опасности. Он понимает стресс как регуляционные, двунаправленные отношения: среда воздействует на индивида, а индивид в свою очередь влияет на среду, познавая ее, относясь к ней эмоционально и каким-либо образом действуя. Это состояние в большей степени продукт когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору.

Т. Сох предлагает рассматривать стресс как часть динамической системы взаимодействия личности с окружающей средой при осознании человеком трудности выполнения предъявляемых требований или их несоответствия имеющимся возможностям. При этом основные физиологические реакции определяются психологическим воздействием стрессора на личность, а воздействия на процессы восприятия ситуации являются мощным средством управления реакции человека в стрессорных условиях.

П.Д. Горизонтова дает определение стрессу как неспецифической реакции организма на действие чрезвычайного (по силе влияния на организм) раздражителя, вызывающего включение нервных и гормональных звеньев адаптации.

Б.М. Федоров рассматривает стресс как генерализованную реакцию напряжения, возникающую в связи с действием факторов, угрожающих благополучию организма или требующих интенсивной мобилизации его адаптационных возможностей со значительным превышением диапазона повседневных колебаний. При этом в зависимости от характера, силы и продолжительности стрессирующего воздействия, конкретной стрессорной ситуации, исходного состояния организма и его функциональных резервов, течение генерализованной реакции варьирует, особенно в отношении вовлечения в процесс межсистемных связей целостного организма.

В общем смысле под стрессом в психологии сейчас понимается психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Сущность адаптации сводится к перестройке функций организма в новых условиях среды, обеспечивающих сохранение организма, его развитие и нормальную жизнедеятельность. Физиологический процесс адаптации при стрессе включает в себя несколько фаз:

Начальная фаза адаптации. Эта фаза развивается в самом начале действия как физиологического, так и патогенного факторов. Большей частью она складывается из двух разнонаправленных комплексов реакций. Первый связан с ориентировочным рефлексом, который сопровождается торможением многих видов осуществляющейся до этого времени деятельности. Второй вид реакций - активизирующие нервно-трофические влияния, обеспечивающие организм необходимой энергией, как бы «в предвидении» необходимых в скором будущем затрат. Вся фаза в целом представляется как попытка организма адаптироваться за счет разрозненной мобилизации органических и системных вспомогательных механизмов. Начальная фаза, как правило, характеризуется срочностью развертывания физиологических сдвигов, механизмы которых в основном наследственные. Начальная фаза адаптации может быть выражена по-разному, в зависимости от силы раздражающих факторов (чем сильнее они, тем эта фаза более выражена). Соответственно, она может сопровождаться сильно или слабо выраженным эмоциональным компонентом, от которого в свою очередь зависит «запуск» вегетативных механизмов. Фаза, переходная от начальной к устойчивой адаптации. В ходе этой фазы приспособительные механизмы организма постепенно переключаются на более глубокий тканевой уровень. Эти сдвиги обеспечивают новый уровень гомеостаза, адекватного новым, часто трудным для организма условиям существования. В этой фазе повышается неспецифическая резистентность организма и в то же время развиваются различные механизмы специфической адаптации. Для формирования устойчивой адаптации, носящей долговременный характер, имеются предпосылки, в основе которых лежат механизмы памяти в ЦНС. Управляющие механизмы в ходе этой фазы скоординированы. Характерной чертой жизнедеятельности в фазе устойчивой адаптации является относительная экономичность («выключение лишних реакций») затрат энергии для ее поддержания. Устойчивая адаптация достигается различными комбинациями в функциональных сдвигах. Переключение реактивности организма на новый уровень сопровождается как мобилизацией ряда реакций, так и возвращением активности вспомогательных систем к исходным показателям. Фаза дезадаптации. Это состояние может возникнуть в результате истощения физиологических резервов и нарушения взаимодействия регуляторных и метаболических механизмов адаптации. В результате в организме нарушается баланс расхода и восстановления в органах и тканях, а также взаимосвязь в работе физиологических систем. Симптомами этого состояния являются сдвиги гомеостатируемых показателей деятельности организма, напоминающие те сдвиги, которые наблюдаются в фазе начальной адаптации. Вновь в состояние повышенной активности приходят вспомогательные системы — дыхания и кровообращения; энергия в организме тратится не экономно. Дезадаптация возникает чаще всего в тех случаях, когда функциональная активность в новых условиях чрезмерна или действие факторов, явившихся основными стимуляторами адаптивных изменений в организме, усиливается, а они приближаются по силе к экстремальным. Утрата адаптации. Организм может снова вернуться к исходным условиям, переместившись из среды, для него необычной, в среду, адекватную для всех его функций. В этом случае все приобретенные новые свойства, обуславливающие адаптацию, оказываются во многом неоправданными и энергетические затраты — превышенными. По Р.М. Баевскому, перенапряжение механизмов центральной адаптации под влиянием различных стрессоров, особенно если такое состояние продолжается длительное время, может привести к истощению процессов регуляции и управления, развитию состояний перенапряжения и астенизации с последующим переходом в состояние предболезни и заболевания.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС), Цветовой тест М. Люшера

Задания:

Подготовиться к проведению Методики интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС), Цветового теста М. Люшера в лаборатории комплексного психологического исследования личности. Обсудите в группе результаты.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;
- ответы на задания лабораторной работы;
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 4.

Тема. Концепция психического напряжения

Цель: Ознакомиться с концепцией психического напряжения.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о концепции психического напряжения выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое — «психическая напряженность». Одной из основных причин такого предпочтения, по мнению Н. И. Наенко, является свобода этого термина от отрицательных ассоциаций с другими близкими понятиями и его нацеленность, связь с необходимостью изучения психологического функционирования человека в сложных условиях.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность

протекания и т. д.) в значительной степени определяется выбранными или принятыми ее целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности. В процессе деятельности мотивы «наполняются» эмоционально, сопрягаются с интенсивными эмоциональными переживаниями, которые играют особую роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Не случайно последняя часто отождествляется с эмоциональным компонентом деятельности. Отсюда рядоположное употребление таких понятий, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное возбуждение», «эмоциональный стресс» и другие. Общим для всех этих понятий является то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой ярко проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности. Однако, по мнению Н. И. Наенко, эти понятия фактически не дифференцированы между собой, удельный вес эмоционального компонента в состояниях психической напряженности неодинаков и, следовательно, можно заключить о неправомерности сведения последней к эмоциональным формам. Это мнение разделяется и другими исследователями, которые склонны рассматривать понятие «психическое напряжение» как родовое по отношению к понятию «эмоциональное напряжение». Простого указания на обязательное участие эмоций в генезисе и протекании психической напряженности недостаточно для понимания их места в структуре соответствующих состояний. В работе Н. И. Наенко раскрывается их роль в отражении условий, в которых совершается деятельность, и в осуществлении регуляции этой деятельности. Стресс и эмоции выполняют разные функции. Стрессор вызывает избыточную реакцию на неосознаваемом уровне, обеспечивая необходимый уровень гомеостаза, и только затем переключаящие и, особенно, компенсаторные механизмы эмоций вовлекаются для обеспечения осознания, упорядочения и оценки адекватности реакции организма. Эмоции являются частью стрессовой реакции: Первая фаза стрессовой реакции, призванная подготовить организм человека, протекает на подкорковом уровне, обеспечивая адекватную реакцию за счет прямых сенсомоторных реакций, и предшествует состоянию тревоги. Вторая же фаза - возникновение соответствующих эмоций после оценки опасности, нужна для последующего сознательного управления и выбора тактики поведения, но никак не может повлиять на направленность стрессовых механизмов.

Кроме этого, за разделение механизмов стресса и эмоций говорят следующие данные:

1. Эмоции разнонаправлены (положительные и отрицательные) и их механизмы различны, а стресс всегда однонаправлен - на мобилизацию жизненных сил организма, независимо от последующей направленности ("знака") эмоций.

2. Величина стрессовой реакции прямо зависит от силы стрессора, а иногда и превышает ее. У эмоций эта зависимость многозначней и менее жесткая.

3. При всем внешнем сходстве исполнительных структур мозга (гипоталамус, например) конкретные зоны их инициации различны. Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить его как неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней. Психозэмоциональная напряженность – состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психозэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности. Л. Е. Панин описывает синдром психозэмоционального напряжения с включением пяти основных групп признаков:

1. Клинические – личностная и реактивная тревожность, снижение эмоциональной стабильности.
2. Психологические – снижение степени самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности.
3. Физиологические – преобладание симпатической нервной системы над парасимпатической, изменение гемодинамики.
4. Эндокринные – повышение активности симпато-адреналовой и гипоталамо-гипофиз-надпочечниковой систем.
5. Метаболические – повышение в крови транспортных форм жира. Так как стресс возник главным образом именно из-за восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида, потребностей или когда рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги.

Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, неопределенное беспокойство представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это связано с ощущением угрозы, которое представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения. Тревога, по интенсивности и длительности не адекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных стрессом, однако эмоции и стресс не идентичны.

Требуется обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Тест Сонди – диагностика эмоционального состояния, влечений, потребностей, Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал».

Задания:

Подготовиться к проведению Теста Сонди – диагностики эмоционального состояния, влечений, потребностей, Методики экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал» в лаборатории комплексного психологического исследования личности. Обсудите в группе результаты.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;
- ответы на задания лабораторной работы;
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 5.

Тема. Психологические теории стресса

Цель: Ознакомиться с психологическими теориями стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о психологических теориях стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

К числу основных, этапных теорий и моделей стресса можно отнести следующие.

Психодинамическая модель, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

Модель Н. G. Wolff, согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитудов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней.

Междисциплинарная модель стресса. По мнению авторов, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

Теории конфликтов. Несколько моделей стресса отражают взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций. Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

Модель D. Mechanik. Центральным элементом в этой модели, является понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, и которая имеет два проявления: 1) преодоление (coping) — борьба с ситуацией, 2) защита (defence) — борьба с чувствами, вызванными ситуацией. Преодоление, «овладение» ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Н. Selye была модифицирована В. Р. Dohrenwend, который рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. Автор

под стрессорными понимает прежде всего социальные по своей природе факторы, — такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

Системная модель стресса, которая отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т. п.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

Интегративная модель стресса. Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Понятие такой проблемы они определяют как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма, — если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает — развивается стресс.

По мнению авторов способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека — его общих возможностей по разрешению различных проблем, 2) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы, 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения, 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, 5) типа выбранного реагирования — защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяет выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

Концепция Ф.Е. Василюка: «Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Сначала оно означало неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома (Селье, 1960, 1979), теперь это понятие относят ко всему что угодно, так что в критических работах по стрессу даже сложилась своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия реакций на такие совершенно разнородные

события, как температурное воздействие и услышанная в свой адрес критика, гипервентиляция легких и деловой успех, физическая усталость и моральное унижение (Вилюнас, 1972; Лазарус, 1970; Наенко, Овчинникова, 1970; Губачев и др., 1976). По замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати», а Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс», и приравнивает отсутствие стресса к смерти.

В современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о психологическом стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами (Лазарус, 1970, Lazarus, 1969). Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом (Sells, 1970) считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, то есть отсутствие реакции, адекватной данной ситуации, при значимости для индивида последствий отказа от реагирования (Averill, 1973).

П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций (Фресс, 1975). Ю.С. Савенко определяет психический стресс как «...состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» (Савенко, 1974). Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении психологией понятия стресса видна и из этих примеров. Она состоит в отрицании неспецифичности ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее (Лазарус, 1970), которое нарушает адаптацию (Фресс, 1975), контроль (Averill, 1973), препятствует самоактуализации (Савенко, 1974).

Для решения теоретической задачи употребления стресса в психологическом контексте можно попытаться поставить мысленный эксперимент: каким должно быть некое гипотетическое существо, чтобы любое требование среды являлось для него одновременно критическим, экстремальным?

Понятно, что подобное совпадение «любого» с «экстремальным» может быть только у существа, не способного справиться ни с какими требованиями вообще и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное («здесь-и-теперь») удовлетворение всякой потребности. Для такого существа «нормальным» может быть лишь жизненный мир, который «легок» и «прост», то есть таков, что удовлетворение любой потребности происходит прямо и непосредственно, не встречая препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей и, стало быть, не требуя от индивида никакой активности.

Эмпирическую реализацию описанного гипотетического существования, когда все потребные для жизни блага даны сами собой, а жизнь сведена к витальным функциям организма, можно усмотреть, да и то с большими оговорками, только в пребывании плода в чреве матери; однако в качестве одного из аспектов такое существование присуще всякой жизни, проявляясь в виде установки на «здесь-и-теперь» удовлетворение, или в том, что З. Фрейд называл «принципом удовольствия».

Понятно, что осуществление этой установки в действительных природных и социальных условиях сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями реальности. Если подобный прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию — стресс, мы приходим к искомому понятию стресса, в котором очевидным образом удастся совместить идею «экстремальности» и идею «неспецифичности». При описанных содержательно-логических условиях вполне ясно, как можно считать стресс критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние. Итак, категориальное поле, стоящее за понятием стресса, можно обозначить термином «витальность», понимая под ним неустраняемое

измерение бытия, «законом» которого является установка на «здесь-и-теперь» удовлетворение».

Оборудование и материалы:

Специализированные аудитории, оснащенные следующими мультимедийными средствами: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Задания:

Подготовиться к проведению следующего упражнения.

Упражнение Работа с негативными установками.

1. Установка «конца света» – идея о том, что ситуация слишком ужасна и граничит с катастрофой.

Слова-маркеры: это ужасно, мрак, катастрофа, я этого не переживу зарезал без ножа, конец, я пропал и т. д.

– Приведите примеры: _____

– Найдите контрдоводы: _____

2. Установка «негативной оценки» – идея о том, что мы должны обязательно осуждать отрицательные явления нашей жизни и давать им оценку.

Слова маркеры: плохой, некрасивый, страшный, отвратительный, глупый и т. д.

– Приведите примеры: _____

– Найдите контрдоводы: _____

Обсудите в группе результаты.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 6.

Тема. Механизм развития психологического стресса

Цель: Ознакомиться с механизмом развития психологического стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о механизмах развития

психологического стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Общепринятая классификация психологического стресса (Бодров В.А., 1995) включает следующие его виды:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный.

К последнему, в частности, относится часто встречающийся стресс бизнесменов — менеджеров, «белых воротничков». Основным условием возникновения психоэмоционального стресса считается восприятие угрозы, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для человека ценности (Лазарус Р., 1970).

Как правило, стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах (Тигранян Р.И., 1988).

При этом в качестве эмоционально-стрессового расценивается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избегания (Синицкий В.Н., 1986) и являющееся, по сути, состоянием психической напряженности (Наенко Н.И., 1976).

Как показали работы физиолога Г.И. Косицкого (1970), стресс, состояние напряжения организма, развивается по определенным закономерностям и проходит через ряд этапов.

1. Вначале — стадия мобилизации, сопровождающаяся повышением внимания, активностью. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

2. Если проблему решить не удастся, развивается вторая стадия, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

3. Если же и это не помогает, наступает фаза «астенической отрицательной эмоции». Приходит черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации.

4. А дальше — невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением, опустил руки. Дальнейшие медико-психологические последствия затяжного стресса также формируются поэтапно, в порядке нарастания степени выраженности нарушений.

1. Вначале происходит нарушение собственно психической адаптации, приводящее к снижению эффективности интеллектуальной деятельности.

Происходит это вследствие того, что функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации — ее поиск, восприятие, анализ и синтез, хранение и использование — функционируют извращенно или на сниженном уровне (Гримак Л.П., 1987). Психическая напряженность проявляется в нарушении устойчивости психических

функций и снижении эффективности деятельности в следующих формах (Наенко Н.И., 1976): тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (ошибочные действия, суетливость) и генерализованной (срыв деятельности, сопровождаемый чувством безразличия, обреченности и депрессией).

2. На втором этапе добавляется ухудшение межличностного взаимодействия. Показано, что следствием любого стрессового расстройства является развитие в той или иной мере выраженного нарушения социального приспособления (Александровский Ю.А., 1997).

3. Последующее углубление стресса приводит к формированию уже отчетливых физиологических сдвигов. Вначале формируется так называемый синдром психоэмоционального напряжения (Панин Л.Е., 1983; Панин Л.Е., Соколов В.П., 1981). Он представляет собой пограничное состояние (на грани нормы и болезни) и включает следующие групповые признаки:

1. клинико-психологические — повышенная тревожность, снижение эмоциональной стабильности;

2. собственно психологические — снижение самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности (отсюда повышенная уязвимость, одним из проявлений которой служит симптом «взведенной пружины», когда человек бурно реагирует на малозначительные, хотя и негативные для него события);

3. физиологические — преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической, нарушения регуляции системы кровообращения (в первую очередь, повышение артериального давления);

4. эндокринные и обменные — повышение активности надпочечниковой системы и нарушение холестерина обмена (предпосылка развития атеросклероза).

Все это составляет предпосылки для дальнейшего развития разнообразных заболеваний на фоне продолжающегося стресса.

Оборудование и материалы:

Специализированные аудитории, оснащенные следующими мультимедийными средствами: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Задания:

Подготовиться к проведению следующего упражнения.

Упражнение **Выявление корреляции между уровнем личностной тревожности и чувствительностью к стрессорным воздействиям.**

Ход работы. Первая часть работы проходит в индивидуальном режиме. Сначала студенты определяют показатель личностной тревожности по тесту Спилбергера – величину X.

Тест личностной тревожности (Спилбергера).

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы	ЛТ	Ответы
№№	1 2 3 4	№№	1 2 3 4
<i>Ситуативная</i>	<i>тревожность</i>	<i>Личностная</i>	<i>тревожность</i>
1	4 3 2 1	21	4 3 2 1
2	4 3 2 1	22	1 2 3 4
3	1 2 3 4	23	1 2 3 4
4	1 2 3 4	24	1 2 3 4
5	4 3 2 1	25	1 2 3 4
6	1 2 3 4	26	4 3 2 1
7	1 2 3 4	27	4 3 2 1
8	4 3 2 1	28	1 2 3 4
9	1 2 3 4	29	1 2 3 4
10	4 3 2 1	30	4 3 2 1
11	4 3 2 1	31	1 2 3 4
12	1 2 3 4	32	1 2 3 4
13	1 2 3 4	33	1 2 3 4
14	1 2 3 4	34	1 2 3 4
15	4 3 2 1	35	1 2 3 4
16	4 3 2 1	36	4 3 2 1
17	1 2 3 4	37	1 2 3 4
18	1 2 3 4	38	1 2 3 4
19	4 3 2 1	39	4 3 2 1
20	4 3 2 1	40	1 2 3 4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие.

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Затем каждый студент оценивает среднюю частоту своих психологических стрессов за год (величина Y) и среднюю длительность протекания стрессов (в днях) — величина Z .

Вторая часть работы проходит в коллективной форме. Один из студентов чертит на доске таблицу, в которую заносит полученные индивидуальные результаты:

Затем другой студент рисует на доске три графика и заносит в них индивидуальные данные из таблицы; такую же работу продвдывают остальные участники работы.

Первый график показывает взаимосвязь тревожности человека и частоты переживаемых им стрессов, второй — тревожности и длительности стрессов, третий — частоты стрессов и их продолжительности.

Результаты исследования и полученные выводы заносятся в протокол.

Обсудите в группе результаты.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ — 1.25 интервал, междустрочный интервал — 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. -
---------------------	---

	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 7.

Тема. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора

Цель: Ознакомиться с типологией стрессоров и индивидуальной значимости стрессора.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о типологии стрессоров и индивидуальной значимости стрессора выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Причинами стресса у человека являются (Тигранян Р.И., 1988):

- физические факторы внешней среды,
- информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации),
- нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции,
- психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление). Концепция жизненных событий - обоснованных подходов к пониманию стрессоров. Центральной для него является идея, согласно которой любое изменение является стрессовым и требующим адаптации. Поэтому конструкт «жизненного события» описывают как дискретное изменение в социальной и личной среде субъекта. Событие должно представлять собой изменение, а не устойчивое состояние, и быть внешним, верифицируемым, а не только внутренним, психологическим изменением. Исходя из клинического опыта, Холмс и Рае (Holmes & Rahe) составили перечень из 43 событий, а затем 394 человека оценивали эти события по степени «социальной адаптации», которой они (события) требуют. Это предполагало принятие во внимание интенсивности процессов адаптации и продолжительности, требующихся среднему человеку, независимо от желательности события. Участникам сказали, что вступление в брак оценивается произвольно в 500 баллов, и попросили их выставить баллы, основанные на сравнении степени адаптации, требуемой для каждого жизненного события, с адаптацией при вступлении в брак. Затем среднее значение по выборке делилось на 10, чтобы получить показатель в единицах жизненного изменения.

ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ Показатели

Смерть супруга 100

Развод 73

Разрыв семейных отношений 65

Тюремное заключение 63

Смерть близкого родственника 63

Собственная болезнь или травма 53

Вступление в брак 50

Увольнение с работы 47

Примирение с супругом 45
 Выход на пенсию 45
 Изменение в состоянии здоровья члена семьи 44
 Беременность 40
 Сексуальные проблемы 39
 Появление нового члена семьи 39
 Перемены в бизнесе 39
 Изменение в финансовом положении 38
 Смерть близкого друга 37
 Перемены в характере работы 36
 Изменение в количестве конфликтов с супругом 35
 Закладная на сумму свыше \$10000 31
 Лишение возможности погасить ссуду 30
 Изменение в служебных обязанностях 29
 Сын или дочь покидают дом 29
 Неприятности с родственниками супруга 29
 Выдающееся личное достижение 28
 Супруга начинает или перестает работать 26
 Начало или завершение учебы 26
 Изменения в условиях жизни 25
 Пересмотр личных привычек 24
 Проблемы с начальством 23
 Изменение в графике или условиях работы 20
 Перемена места жительства 20
 Смена места учебы 20
 Изменение в проведении досуга 19
 Изменение в религиозной активности 19
 Изменение в социальной активности 18
 Закладная или ссуда на сумму менее \$10000 17
 Изменения в режиме сна и бодрствования 16
 Изменение в количестве общих встреч семьи 15
 Изменения в привычках, связанных с принятием пищи 15
 Отпуск (каникулы) 13
 Рождество 12

Мелкие нарушения закона 11

Источник; Journal of Psychosomatic Research, Vol II, p 216, Holmes et al,
 «Social readjustment rating scale», 1967.

Недостатки этого подхода заключаются в следующем:

1. Он не делает различий между позитивными и негативными событиями.

Данная теория гласит, что любое изменение способно нанести вред здоровью, поскольку оно предполагает адаптацию (независимо от того, позитивное оно или негативное). Однако сейчас многие заявляют, что решающее значение имеет качество события и что «наиболее опасны нежелательные, незапланированные, ненормативные и неконтролируемые изменения».

2. Он игнорирует постоянные или повторяющиеся условия. Лазарус (1990) указывает, что зачастую стресс может быть связан с менее значительными стрессорами (или с «повседневными неприятностями»), а не с важными событиями.

3. Он игнорирует индивидуальные различия. Он игнорирует различную значимость жизненных событий для людей с разными приоритетами, мотивациями и стилями преодоления (Lazarus, 1990). Кроме того, события, которые требуют в контрольном перечне схожей реакции, могут сильно варьировать.

4. События могут быть симптомами, а не причинами болезни. Доренвенд с коллегами (Dohrenwend et al., 1990) полагают, что многие пункты в перечне жизненных событий, такие как «изменения в режиме сна и бодрствования», могут быть симптомами болезни, а не антецедентами.

5. Надежность и валидность сообщений. Когда людей спрашивают о событиях, имевших место в прошлом году, они могут просто не помнить их в точности.

Важный полемический вопрос касается того, следует ли концентрировать внимание на объективном наличии жизненных событий или же на оценке человеком их как стрессовых. Хотя в последние годы Лазарус является наиболее громогласным критиком методологий, которые стремятся исключить эффект оценки, ранние исследователи жизненных событий также дискутировали по поводу этих вопросов. В результате были предложены такие способы для измерения адаптации к жизненным событиям, при которых испытуемых просят оценить эти события с точки зрения силы воздействия. Браун считает, что интервью, использующие его Перечень жизненных событий и трудностей (Life Events and Difficulties schedule, LEDS), предлагают оптимальный подход. Позиция Брауна находится посередине между призывом Лазаруса с коллегами к включению оценки события человеком и требованием Доренвенда с коллегами, чтобы измерения были независимы от психологической реакции и не искажались ею. Подход Брауна добивается этого использованием не полностью структурированных интервью, побуждающих индивидуумов описывать жизненные события. Затем каждое событие оценивают, принимая во внимание ситуацию и предысторию человека, но используя нормативные показатели вероятной оценки типичного человека в этих обстоятельствах, а не фактическую оценку данного индивидуума.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Комплекс компьютерный для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» по ТУ 9442-010-13218158-2008.

Задания:

Подготовиться к проведению Комплекса компьютерного для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» по ТУ 9442-010-13218158-2008 в лаборатории комплексного психологического исследования личности. Обсудите в группе результаты.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;
- ответы на задания лабораторной работы;
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL:

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Лабораторное занятие № 8.

Тема. Психофизиология стресса

Цель: Ознакомиться с психофизиологией стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о психофизиологии стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Материальным субстратом, обеспечивающим деятельность как отдельных подсистем, так и всей системы, психической адаптации в целом, являются не отдельные корковые или нижележащие участки центральной нервной системы, нервно-мышечные образования и эндокринные железы, а их синхронно функционирующие области, удачно названные А.А. Ухтомским (1931), а в последующем и А.Н. Леонтьевым (1959, 1965) «функциональными органами». Эти «органы» формируются в процессе жизнедеятельности человека, приобретая под влиянием различных внешних и внутренних факторов сложные межфункциональные связи, основывающиеся на совместной работе разных систем корковых зон головного мозга и других частей центральной нервной системы. В связи с тем что после рождения человека число нейронов не увеличивается, формирование психической деятельности и межсистемных связей, обеспечивающих функционирование ее механизмов, происходит в отрыве от анатомического роста основных элементов нервной системы. Увеличивается лишь число прямых и опосредованных нейрональных соединений (линий, полей, волн), что определяет «перекодирование» процессов возбуждения, торможения, ориентации той или иной функциональной системы, участвующей в формировании механизмов психической адаптации. К. Прибрам (1975) считает, что механизм «постоянной модификации мозговой ткани» обладает многими свойствами механизма дифференциации эмбриональной ткани. В обоих случаях, по его экспериментальным данным, можно наблюдать направленный рост нервных волокон, который может изменять пространственную структуру связей между нейронами и тем самым определять стержень анатомической структуры «функционального органа».

Входящие в систему психической адаптации подсистемы в своей функциональной деятельности нередко базируются на общих морфологических звеньях. Можно допустить, что следствием этого является отсутствие строго изолированных психопатологических проявлений, обусловленных дисфункцией той или иной подсистемы (или ее звена) системы психической адаптации, возникшей в свою очередь в результате поражения определенного участка головного мозга. Болезненные нарушения функциональной активности адаптационной системы всегда проявляются в полиморфных психопатологических образованиях (выраженность которых неодинакова), отражающих «захваченность» различных ее частей. В этом проявляется функциональный принцип выборочной мобилизации отдельных мозговых структур, которые вовлекаются в функциональную систему «только в меру их содействия получению запрограммированного результата» (Анохин П.К., 1973). Современная теория мультифункциональности структур предполагает участие тех или иных структур мозга в реализации не одного, а многих видов деятельности. Мозг в настоящее время рассматривается как система с изменчивыми пространственными и временными

характеристиками. Участие различных его структур в обеспечении определенной функции не стабильно, а зависит от предыдущего опыта, потребности организма, интенсивности раздражителя и многих других условий (Адрианов О.С., 1975). Это согласуется с представлением о том, что нарушение одних и тех же видов психической деятельности может наблюдаться при повреждении различных звеньев отдельных функциональных подсистем и участков мозга.

Начальным звеном приспособления организма к необычным условиям служат рефлекторные процессы (защитные, сосудодвигательные и др. рефлексы); затем включаются гуморальные (поступающие с кровью, лимфой и др.) раздражители (адреналин, гистамин, продукты распада поврежденных тканей). Всё это ведёт к включению механизмов, обеспечивающих приспособительную реакцию организма, в первую очередь ретикулярной формации мозга и системы гипоталамус — гипофиз — надпочечники.

Когда индивид сталкивается со стрессором адаптацию организма осуществляет гипоталамо-гипофизарная система (это морфофункциональное объединение структур гипоталамуса и гипофиза, принимающих участие в регуляции основных вегетативных функций организма). В общем адаптационном синдроме Г.Селье выделил 3 стадии: тревога (6- 48 часов), которая состоит из фаз «шока» и «противошока», стадию сопротивления (повышенной резистентности), и стадию истощения. В ответ на действие стрессора сначала происходит понижение ряда физиологических, биохимических параметров («шок»), но одновременно включаются защитные гормональные механизмы («противошок»): мозговым слоем надпочечников обильно выделяется адреналин, гипофизом выбрасываются адренотропный и тиреотропный гормоны, затем усиливается выработка и поступление в кровь гормонов коры надпочечников — глюкокортикоидов.

Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделения азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

В стадии сопротивления функциональные возможности организма повышаются на величину больше исходного уровня. Однако при действии стрессора, превышающего функциональные возможности организма — стадия сопротивления переходит в стадию истощения.

Когда индивид сталкивается со стрессором, гипоталамус активирует эндокринную систему и вегетативную нервную систему. Эта активация может осуществляться как через нервные пути, так и гуморальным путем. От передней доли гипоталамуса по прямому нервному пути происходит активация гипофиза, который вырабатывает окситоцин и вазопрессин. Кроме того, эта доля гипоталамуса вырабатывает тиреотропный релизинг-гормон. Этот гормон, в свою очередь, действует на гипофиз таким образом, что там начинается выработка тиреотропного гормона. Последний гуморально активирует щитовидную железу, которая начинает производить тироксин, выбрасываемый в кровь.

Задняя доля гипоталамуса через симпатический отдел вегетативной нервной системы активирует мозговое вещество надпочечников, которые начинают вырабатывать большие дозы адреналина и норадреналина, поступающие в кровь. Последние гормоны объединяются в группу метаболитических гормонов, так как непосредственно активируют клеточный метаболизм. Передняя доля гипоталамуса при продолжении действия стрессора, помимо нервного пути воздействия, оказывает на гипофиз и гуморальное воздействие - производит кортикотропный релизинг-гормон, который действует на гипофиз, заставляя его производить аденокортикотропный гормон. Он, в свою очередь, действуя на кору надпочечников, приводит к выбросу кортикоидных гормонов, одним из представителей которых является кортизол — «гормон стресса» и альдостерон. Основная функция кортизола - повышение уровня сахара в крови - резко усиливает клеточный метаболизм, подготавливая нас к борьбе со стрессором. Альдостерон поднимает

артериальное давление, обеспечивая быстрое поступление кислорода и питательных веществ к активным структурам организма.

Выделяющиеся при стрессе гормоны не только действуют на соматические органы и клетки, повышая их метаболизм и переводя его на новый уровень, но и осуществляют хорошо известные и описанные способы регуляции собственного содержания путем влияния на рецепторные образования эндокринных органов методом биохимической обратной связи.

Оборудование и материалы:

Специализированные аудитории, оснащенные следующими мультимедийными средствами: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Задания:

Подготовиться к проведению следующих упражнений.

Методы оптимизации уровня стресса

Дыхательные техники

Упражнение **Медитация на дыхании.**

Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: *носовая полость – носоглотка – гортань – трахея – бронхи – легкие*, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения – концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Обратите свое внимание на то, что входящий воздух – более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения – 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

Упражнение **Полное дыхание.**

Положите одну руку на живот, а вторую – на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигнете предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1–2 с) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох – 3–4 с, пауза – 1–2, выдох – 5–6, пауза на выдохе – 3–5.

Дышите так каждый день сначала по 5 мин, а потом прибавляя каждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете применить его в какой-то стрессорной ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуацию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом.

Упражнение **Контраст.**

Прделаем такой опыт. Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-балльной шкале. Запишите это число. Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы.

Зафиксируйте руку в таком положении 7–8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-балльной шкале. Что вы испытывали после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?

Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распираания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизводить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.

Далее переходите к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте (5 раз). Сожмите губы на 5 с – расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Подержите ноги на весу, напрягая четырехглавые мышцы, – расслабьте их (5 раз).

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

Упражнение «Киносеанс исполнения желания».

Представьте себе, что вы сидите в кино и фильм еще не начался. Экран пуст, но вот постепенно гаснет свет, и вы начинаете шаг за шагом «проецировать» детали образа вашего желания на этот экран. Неважно, что является вашей целью: успешная сдача экзамена, встреча с важным для вас человеком или деловые переговоры. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и после того, как он живо и четко предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран.

Теперь оживите картинку, пусть фильм придет в движение. Увидьте на экране, как вас поздравляют со сданным экзаменом, как вы встречаетесь с нужным человеком или отмечаете завершение успешных переговоров. Добавьте побольше деталей в этот фильм и проникнитесь им так, словно он уже является частью вашей жизни. Включите в него звуки, добавьте цвета и движения и посмотрите из воображаемого зрительного зала, как здорово будет, когда вы добьетесь своей цели, а стресс останется позади.

Теперь мысленно перенеситесь из зрительного зала на экран – ведь фильм же о вас, и вы вполне можете почувствовать себя его главным героем. Снова прокрутите фильм, но теперь уже посмотрите на все события своими глазами, услышите все голоса и звуки, почувствуйте прикосновения, вкус, запах. Создайте полный образ желаемого будущего, сроднитесь с ним.

Теперь мысленно перемотайте пленку назад, к началу фильма, и снова пройдите все этапы пути от настоящего момента к вашему триумфу. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы наверняка понравились себе? Заряжайте себя программой успеха, впитывайте ее всеми клеточками своего тела.

Добившись яркого образа цели, его нужно еще зарядить динамической энергией. Чтобы активизировать эту энергию, образ достигнутой цели должен сопровождаться наличием сильного чувства и непоколебимой веры в конечный успех. Лишь когда вы предвосхищаете состояние осуществления желания и внутренне воспринимаете его как произошедшее сейчас, вы тем самым даете возможность силе веры действительно привести вас к цели. Вы должны твердо верить, что все, что противостоит вам и приносит в настоящее время страдания, на самом деле идет лишь на пользу. Эти испытания даны для того, чтобы закалить вашу волю и проверить, насколько вы готовы бороться для достижения цели. Еще раз обратитесь к образу желаемого и получите от него заряд бодрости и силы.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный

литература	ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине «**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО
ПОВЕДЕНИЯ**»

для студентов по программе специалитета

37.05.02 «Психология служебной деятельности»

Специализации Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной
деятельности

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Тема 1. Обыденные представления о стрессе.

Тема 2. Концепция стресса Г. Селье.

Тема 3. Физиологические (адаптационные) теории стресса

Тема 4. Концепция психического напряжения.

Тема 5. Психологические теории стресса.

Тема 6. Механизм развития психологического

Тема 7. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора.

Тема 8. Психофизиология стресса.

Введение

Цель: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Задачи освоения дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»:

- формирование представлений о стрессе, теориях стресса и субсиндромах стресса;
- формирование навыков использования методов психологической диагностики личности в стрессовой и постстрессовой ситуации;
- формирование навыков взаимодействия с пострадавшими в кризисной ситуации при психодиагностическом исследовании;
- формирование и развитие навыков психокоррекционной работы, гармонизирующей личность;
- формирование и развитие навыков психодиагностического исследования эмоциональных состояний;
- формирование и развитие навыков эмпирического исследования отдельных свойств личности (темперамента и характера и т.д.),
- формирование умения составлять психологическое заключение по результатам эмпирического исследования.

Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1 УК-8. Знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий	Идентифицирует опасные и вредные производственные факторы и оценивает масштабы их воздействия на человека и окружающую природную среду. Формулирует принципы и способы организации защиты от опасностей, возникающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности
	ИД-2 УК-8. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает	Оценивает вероятность возникновения опасности. Формулирует методы защиты от опасностей различного генезиса, обеспечения безопасных

	меры по ее предупреждению	условий жизнедеятельности. Оказывает первую помощь пострадавшим.
	ИД-3 УК-8. Применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	Применяет защитные мероприятия, проводит из численную оценку требования. Излагает и применяет правовые и нормативные документы, по вопросам охраны труда, охраны окружающей природной среды, безопасности в чрезвычайных ситуациях
ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	ИД-1ОПК-10 – планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	1. подбирает адекватные методы психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и социально-психологических характеристик групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации

Практическое занятие № 1.

Тема. Обыденные представления о стрессе

Цель: Ознакомиться с обыденными представлениями о стрессе.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления об обыденных представлениях о стрессе выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Житейское понимание «стресса» сводится к его рассмотрению как патологии, которую нужно лечить. Фундаментальной проблемой является то,

что стресс неоправданно отделяют от таких понятий, как «напряжение», «давление», «требования» и «стрессоры». Иногда это понятие используют для описания чего-то присутствующего во внешней среде (стимула или стрессора), например: «У нее стрессовая работа». В других случаях его используют для описания внутреннего чувства (реакции или напряжения): «Его замучил стресс». Часто подразумевают комбинацию стимула и реакции, например: «Мне нужно слишком много сделать за слишком короткое время, и это вызывает у меня чувство напряжения» (или «моя напряженная работа вызывает у меня стресс»). Однако временами это понятие могут использовать как синоним особого рода давления, например: «Определенный уровень стресса позволяет мне лучше работать», что ведет к точке зрения, согласно которой стресс может быть позитивным.

Впервые термин «стресс» появился в журнале Psychological Abstracts в 1944 году (Lazarus & Folkman, 1984). Большинство приписывают популяризацию понятия «стресс» Гансу Селье, который будучи биологом рассматривал стресс с физиологических позиций, как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. Под этим он понимал, что существует типовая реакция на различные виды стрессоров, и он назвал этот набор реакций общим адаптационным синдромом. Термин «неспецифическая» относится к тому факту, что типовую реакцию вызывает

широкий спектр воздействий или стрессоров, включая такие позитивные факторы, как просто новые события. Селье назвал воздействия, которые вызывают стрессовую реакцию, стрессорами, подразумевая, что нечто является стрессором, если оно вызывает реакцию стресса.

Постепенное расширение психологических исследований привело к обилию определений, которые далеко не всегда помогали прояснить смысл термина. Касл (Kasl, 1978) составил перечень концепций, от очень специфичных до крайне обобщенных, которые охватывают и стимул, и реакцию. Например, стресс иногда описывали в терминах условий среды, которые рассматривались как стрессовые (Landy & Trumbo, 1976), либо в терминах «фрустрации или угрозы» (Bonner, 1967), либо предлагались усовершенствованные концепции, включавшие стимул, реакцию и связи между ними.

Хотя общепризнано, что уровни стресса возрастают, и можно найти данные, содержащие ряд обстоятельных подтверждений этого, веские доказательства найти сложно. Культурные изменения, а не подлинное возрастание трудностей жизни, могут вести к тому, что мы замечаем у себя более интенсивные признаки стресса и сообщаем о них. Растущая популярность феномена стресса означает, вероятно, не только то, что признание чувств собственного бессилия перед трудностями теперь считается менее постыдным. Но, как предполагается, это может все больше побуждать нас рассматривать и интерпретировать события и эмоции с точки зрения возрастающего ощущения того, что жизнь полна стрессов.

Вопросы и задания:

Задание 1. Приведите несколько примеров различных вариантов

восприятия стрессовых событий персонажами литературных произведений.

Задание 2. О чем свидетельствует современная тенденция акцентировать внимание на признаках стрессов и предъявлять жалобы на него?

Задание 3. Опишите чем на Ваш взгляд отличаются обыденные представления о стрессе у детей и взрослых.

Задание для практической работы:

Проведите фокус-группу с десятью испытуемыми на тему «Представления о стрессе». Обработайте результаты, опишите механизмы формирования обыденных представлений о стрессе.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 2.

Тема. Концепция стресса Г. Селье.

Цель: Ознакомиться с концепцией стресса Ганса Селье.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о концепции стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Основой учения о стрессе стали исследования Г.Селье, который в начале 20 века разрабатывает гипотезу общего адаптационного синдрома, процесса, присущего всем организмам и обеспечивающего выживание.

Все воздействующие на нас раздражители запускают:

1. специфические изменения (которые возникают при активизации функциональной системы, ответственной за адаптацию к данному фактору, например, холоду)

2. общую неспецифическую реакцию приспособления, которая была им названа стрессом (этот стрессовый набор Селье включал в себя: увеличение и повышенную активность коры надпочечников, сморщивание (или атрофию) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта).

Он выделяет 3 фазы общего адаптационного синдрома, развитие которых приводит к восстановлению гомеостаза или гибели организма:

- реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

После преодоления стрессовой ситуации в клетках функциональной системы, специфически ответственной за адаптацию к данному фактору, повышенная физиологическая функция вызывает активацию генетического аппарата, что сопровождается увеличением синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток, лимитирующие ее функцию.

В итоге избирательного роста этих структур формируется так называемый системный структурный след, который приводит к увеличению мощности системы, ответственной за адаптацию, и делает возможным превращение первоначально срочной, но ненадежной адаптации в устойчивую, долговременную. Т.о. основная функция стресса заключается в формировании устойчивой адаптации.

Если же специфическая функциональная система не формируется (как при эмоциональном стрессе), нарушения гомеостаза, вызванные факторами среды в организме, а также стресс-реакция сохраняются, она становится чрезмерно длительной и интенсивной. Напряженные психологические реакции вместе с физиологическими составляющими могут привести к нарушению адаптивных реакций, создавая повышенную чувствительность к различным вредным влияниям и формирующие состояние дистресса. Дистресс в современном понимании - такое перенапряжение работы нейроэндокринных механизмов, которое вызывает нарушение деятельности (функциональные или морфологические) различных структур организма, приводя к развитию пограничных состояний и психосоматических заболеваний. Негативные изменения внутренней среды организма при воздействии хронического стресса, т.е. состояние дистресса приводят к возникновению «болезней адаптации», таких как: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, мигренозные головные боли, мышечные головные боли, рак, аллергии, ревматоидный артрит, боли в спине.

Задания:

Задание 1. Составьте опорный конспект монографии Г.Селье «Стресс жизни».

Задание 2. Раскройте понятие «неспецифическая реакция», в чем заключалось значение введения этого термина Г.Селье в теорию стресса?

Задание 3. Опишите фазы общего адаптационного синдрома, приведите жизненные примеры динамики изменений на каждой из фаз.

Задание 4. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г.Селье и с позиции современной психологии.

Задание 5. Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г.Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие №3.

Тема. Физиологические (адаптационные) теории стресса

Цель: Ознакомиться с физиологическими (адаптационными) теориями стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления об обыденных представлениях о стрессе выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Под стрессом понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Поэтому необходимо рассматривать стресс как одно из звеньев постоянного процесса адаптации организма к среде. В современной научной литературе существует значительное количество определений, отражающих различия в понимании сущности и механизмов стресса.

Ф.З. Меерсон определяет стресс как стандартную реакцию организма на любой новый фактор окружающей среды, выражающуюся активацией гипоталамо-адреналовой и адренергической систем организма и являющуюся необходимым звеном более сложного процесса адаптации.

А.В. Вальдман относит к стрессам только такие реакции, для которых характерно перенапряжение психологических и адаптивных процессов.

Р. Лазарус различает понятия неспецифического стресса и психологического стресса, возникающего в ситуациях, представляющих в будущем опасность для человека и вызывающих стремление преодолеть угрожающую ситуацию, избавиться от опасности. Он понимает стресс как регуляционные, двунаправленные отношения: среда воздействует на индивида, а индивид в свою очередь влияет на среду, познавая ее, относясь к ней эмоционально и каким-либо образом действуя. Это состояние в большей степени продукт когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору.

Т. Сох предлагает рассматривать стресс как часть динамической системы взаимодействия личности с окружающей средой при осознании человеком трудности выполнения предъявляемых требований или их несоответствия имеющимся возможностям. При этом основные физиологические реакции определяются психологическим воздействием стрессора на личность, а воздействия на процессы восприятия ситуации являются мощным средством управления реакции человека в стрессорных условиях.

П.Д. Горизонтова дает определение стрессу как неспецифической реакции организма на действие чрезвычайного (по силе влияния на организм) раздражителя, вызывающего включение нервных и гормональных звеньев адаптации.

Б.М. Федоров рассматривает стресс как генерализованную реакцию напряжения, возникающую в связи с действием факторов, угрожающих благополучию организма или требующих интенсивной мобилизации его адаптационных возможностей со значительным превышением диапазона повседневных колебаний. При этом в зависимости от характера, силы и продолжительности стрессирующего воздействия, конкретной стрессорной ситуации, исходного состояния организма и его функциональных резервов, течение генерализованной реакции варьирует, особенно в отношении вовлечения в процесс межсистемных связей целостного организма.

В общем смысле под стрессом в психологии сейчас понимается психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Сущность адаптации сводится к перестройке функций организма в новых условиях среды, обеспечивающих сохранение организма, его

развитие и нормальную жизнедеятельность. Физиологический процесс адаптации при стрессе включает в себя несколько фаз:

Начальная фаза адаптации. Эта фаза развивается в самом начале действия как физиологического, так и патогенного факторов. Большей частью она складывается из двух разнонаправленных комплексов реакций. Первый связан с ориентировочным рефлексом, который сопровождается торможением многих видов осуществляющейся до этого времени деятельности. Второй вид реакций - активизирующие нервно-трофические влияния, обеспечивающие организм необходимой энергией, как бы «в предвидении» необходимых в скором будущем затрат. Вся фаза в целом представляется как попытка организма адаптироваться за счет разрозненной мобилизации органических и системных вспомогательных механизмов. Начальная фаза, как правило, характеризуется срочностью развертывания физиологических сдвигов, механизмы которых в основном наследственные. Начальная фаза адаптации может быть выражена по-разному, в зависимости от силы раздражающих факторов (чем сильнее они, тем эта фаза более выражена). Соответственно, она может сопровождаться сильно или слабо выраженным эмоциональным компонентом, от которого в свою очередь зависит «запуск» вегетативных механизмов. Фаза, переходная от начальной к устойчивой адаптации. В ходе этой фазы приспособительные механизмы организма постепенно переключаются на более глубокий тканевой уровень. Эти сдвиги обеспечивают новый уровень гомеостаза, адекватного новым, часто трудным для организма условиям существования. В этой фазе повышается неспецифическая резистентность организма и в то же время развиваются различные механизмы специфической адаптации. Для формирования устойчивой адаптации, носящей долговременный характер, имеются предпосылки, в основе которых лежат механизмы памяти в ЦНС. Управляющие механизмы в ходе этой фазы скоординированы. Характерной чертой жизнедеятельности в фазе устойчивой адаптации является относительная экономичность («выключение лишних реакций») затрат энергии для ее поддержания. Устойчивая адаптация достигается различными комбинациями в функциональных сдвигах. Переключение реактивности организма на новый уровень сопровождается как мобилизацией ряда реакций, так и возвращением активности вспомогательных систем к исходным показателям. Фаза дезадаптации. Это состояние может возникнуть в результате истощения физиологических резервов и нарушения взаимодействия регуляторных и метаболических механизмов адаптации. В результате в организме нарушается баланс расхода и восстановления в органах и тканях, а также взаимосвязь в работе физиологических систем. Симптомами этого состояния являются сдвиги гомеостатируемых показателей деятельности организма, напоминающие те сдвиги, которые наблюдаются в фазе начальной адаптации. Вновь в состояние повышенной активности приходят вспомогательные системы — дыхания и кровообращения; энергия в организме тратится не экономно. Дезадаптация возникает чаще всего в тех случаях, когда функциональная активность в новых условиях чрезмерна или действие факторов, явившихся основными стимуляторами адаптивных изменений в организме, усиливается, а они приближаются по силе к экстремальным. Утрата адаптации. Организм может снова вернуться к исходным условиям, переместившись из среды, для него необычной, в среду, адекватную для всех его функций. В этом случае все приобретенные новые свойства, обуславливающие адаптацию, оказываются во многом неоправданными и энергетические затраты — превышенными. По Р.М. Баевскому, перенапряжение механизмов центральной адаптации под влиянием различных стрессоров, особенно если такое состояние продолжается длительное время, может привести к истощению процессов регуляции и управления, развитию состояний перенапряжения и астенизации с последующим переходом в состояние предболезни и заболевания.

Вопросы и задания:

Задание 1. Составьте таблицу, в которой укажите ведущих ученых, занимающихся изучением физиологического аспекта стрессов. Кратко опишите

их позиции по этому вопросу. Укажите литературные источники.
 Задание 2. В чем заключаются эффекты стресса на каждой из фаз адаптации к раздражающему стимулу? Проведите параллели между физиологическими и психологическими эффектами.
 Задание 3. Сделайте тезисный конспект физиологической теории стресса одного из авторов.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 4.

Тема. Концепция психического напряжения

Цель: Ознакомиться с концепцией психического напряжения.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о концепции психического напряжения выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое — «психическая напряженность». Одной из основных причин такого предпочтения, по мнению Н. И. Наенко, является свобода этого термина от отрицательных ассоциаций с другими близкими понятиями и его нацеленность, связь с необходимостью изучения психологического функционирования человека в сложных условиях.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяется выбранными или принятыми ее целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности. В процессе деятельности мотивы «наполняются» эмоционально, сопрягаются с интенсивными эмоциональными переживаниями, которые играют особую роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Не случайно последняя часто отождествляется с эмоциональным компонентом деятельности. Отсюда рядоположное употребление таких понятий, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное

возбуждение», «эмоциональный стресс» и другие. Общим для всех этих понятий является то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой ярко проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности. Однако, по мнению Н. И. Наенко, эти понятия фактически не дифференцированы между собой, удельный вес эмоционального компонента в состояниях психической напряженности неодинаков и, следовательно, можно заключить о неправомерности сведения последней к эмоциональным формам. Это мнение разделяется и другими исследователями, которые склонны рассматривать понятие «психическое напряжение» как родовое по отношению к понятию «эмоциональное напряжение». Простого указания на обязательное участие эмоций в генезисе и протекании психической напряженности недостаточно для понимания их места в структуре соответствующих состояний. В работе Н. И. Наенко раскрывается их роль в отражении условий, в которых совершается деятельность, и в осуществлении регуляции этой деятельности. Стресс и эмоции выполняют разные функции. Стрессор вызывает избыточную реакцию на неосознаваемом уровне, обеспечивая необходимый уровень гомеостаза, и только затем переключаящие и, особенно, компенсаторные механизмы эмоций вовлекаются для обеспечения осознания, упорядочения и оценки адекватности реакции организма. Эмоции являются частью стрессовой реакции: Первая фаза стрессовой реакции, призванная подготовить организм человека, протекает на подкорковом уровне, обеспечивая адекватную реакцию за счет прямых сенсомоторных реакций, и предшествует состоянию тревоги. Вторая же фаза - возникновение соответствующих эмоций после оценки опасности, нужна для последующего сознательного управления и выбора тактики поведения, но никак не может повлиять на направленность стрессовых механизмов.

Кроме этого, за разделение механизмов стресса и эмоций говорят следующие данные:

1. Эмоции разнонаправлены (положительные и отрицательные) и их механизмы различны, а стресс всегда однонаправлен - на мобилизацию жизненных сил организма, независимо от последующей направленности ("знака") эмоций.

2. Величина стрессовой реакции прямо зависит от силы стрессора, а иногда и превышает ее. У эмоций эта зависимость многозначней и менее жесткая.

3. При всем внешнем сходстве исполнительных структур мозга (гипоталамус, например) конкретные зоны их инициации различны. Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить его как неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней. Психоэмоциональная напряженность – состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности. Л. Е. Панин описывает синдром психоэмоционального напряжения с включением пяти основных групп признаков:

1. Клинические – личностная и реактивная тревожность, снижение эмоциональной стабильности.

2. Психологические – снижение степени самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности.

3. Физиологические – преобладание симпатической нервной системы над парасимпатической, изменение гемодинамики.

4. Эндокринные – повышение активности симпато-адреналовой и гипоталамо-гипофиз-надпочечниковой систем.

5. Метаболические – повышение в крови транспортных форм жира. Так как стресс возник главным образом именно из-за восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида, потребностей или когда рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги.

Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, неопределенное беспокойство представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это связано с ощущением угрозы, которое представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения. Тревога, по интенсивности и длительности не адекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных стрессом, однако эмоции и стресс не идентичны.

Требуется обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Вопросы и задания:

Задание 1. Опишите различия психического и физического напряжения, ответьте на вопрос «какие условия послужили причиной включения термина «напряжение» в теорию стресса».

Задание 2. Сделайте реферирование одной из статей / монографий ученых, работающих в концепции психического напряжения.

Задание 3. Составьте таблицу «Различия эмоций и стресса» и заполните ее по схеме: признак сравнения, характеристика эмоциональной реакции, характеристика стрессовой реакции.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285

Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 5.

Тема. Психологические теории стресса

Цель: Ознакомиться с психологическими теориями стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о психологических теориях стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

К числу основных, этапных теорий и моделей стресса можно отнести следующие.

Психодинамическая модель, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

Модель Н. G. Wolff, согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитудов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней.

Междисциплинарная модель стресса. По мнению авторов, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

Теории конфликтов. Несколько моделей стресса отражают взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций. Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

Модель D. Mechanik. Центральным элементом в этой модели, является понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, и которая имеет два проявления: 1) преодоление (coping) — борьба с ситуацией, 2) защита (defence) — борьба с чувствами, вызванными ситуацией. Преодоление, «овладение» ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Н. Selye была модифицирована В. Р. Dohrenwend, который рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. Автор

под стрессорными понимает прежде всего социальные по своей природе факторы, — такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

Системная модель стресса, которая отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т. п.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

Интегративная модель стресса. Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Понятие такой проблемы они определяют как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма, — если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает — развивается стресс.

По мнению авторов способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека — его общих возможностей по разрешению различных проблем, 2) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы, 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения, 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, 5) типа выбранного реагирования — защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяет выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

Концепция Ф.Е. Василюка: «Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Сначала оно означало неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома (Селье, 1960, 1979), теперь это понятие относят ко всему что угодно, так что в критических работах по стрессу даже сложилась своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия реакций на такие совершенно разнородные события, как температурное воздействие и услышанная в свой адрес критика, гипервентиляция легких и деловой успех, физическая усталость и моральное унижение (Вилюнас, 1972; Лазарус, 1970; Наенко, Овчинникова, 1970; Губачев и др., 1976). По замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати», а Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс», и приравнивает отсутствие стресса к смерти.

В современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о психологическом стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами (Лазарус, 1970, Lazarus, 1969). Дж Эверилл вслед за С. Сэллсом (Sells, 1970) считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, то есть отсутствие реакции, адекватной данной ситуации, при значимости для индивида последствий отказа от реагирования (Averill, 1973).

П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций (Фресс, 1975). Ю.С. Савенко определяет психический стресс как «...состояние, в котором

личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» (Савенко, 1974). Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении психологией понятия стресса видна и из этих примеров. Она состоит в отрицании неспецифичности ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее (Лазарус, 1970), которое нарушает адаптацию (Фресс, 1975), конт-роль (Averill, 1973), препятствует самоактуализации (Савенко, 1974).

Для решения теоретической задачи употребления стресса в психологическом контексте можно попытаться поставить мысленный эксперимент: каким должно быть некое гипотетическое существо, чтобы любое требование среды являлось для него одновременно критическим, экстремальным?

Понятно, что подобное совпадение «любого» с «экстремальным» может быть только у существа, не способного справиться ни с какими требованиями вообще и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное («здесь-и-теперь») удовлетворение всякой потребности. Для такого существа «нормальным» может быть лишь жизненный мир, который «легок» и «прост», то есть таков, что удовлетворение любой потребности происходит прямо и непосредственно, не встречая препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей и, стало быть, не требуя от индивида никакой активности.

Эмпирическую реализацию описанного гипотетического существования, когда все потребные для жизни блага даны сами собой, а жизнь сведена к витальным функциям организма, можно усмотреть, да и то с большими оговорками, только в пребывании плода в чреве матери; однако в качестве одного из аспектов такое существование присуще всякой жизни, проявляясь в виде установки на «здесь-и-теперь» удовлетворение, или в том, что З. Фрейд называл «принципом удовольствия».

Понятно, что осуществление этой установки в действительных природных и социальных условиях сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями реальности. Если подобный прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию — стресс, мы приходим к искомому понятию стресса, в котором очевидным образом удастся совместить идею «экстремальности» и идею «неспецифичности». При описанных содержательно-логических условиях вполне ясно, как можно считать стресс критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние. Итак, категориальное поле, стоящее за понятием стресса, можно обозначить термином «витальность», понимая под ним неустранимое измерение бытия, «законом» которого является установка на «здесь-и-теперь» удовлетворение».

Вопросы и задания:

Задание 1. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.

Задание 2. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р.Лазаруса.

Задание 3. Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности.

Задание 4. Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа.

Задание 5. Перечислите психологические факторы, которые определяют восприимчивость и устойчивость к психологическому стрессу.

Задание 6. Опишите специфику термина «переживание» по Ф.Е.Василюку. Какие основания позволил ему сделать вывод о связи стресса с понятием «витальность»?

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. -
---------------------	--

	Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 6.

Тема. Механизм развития психологического стресса

Цель: Ознакомиться с механизмом развития психологического стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о механизмах развития психологического стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Общепринятая классификация психологического стресса (Бодров В.А., 1995) включает следующие его виды:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный.

К последнему, в частности, относится часто встречающийся стресс бизнесменов — менеджеров, «белых воротничков». Основным условием возникновения психоэмоционального стресса считается восприятие угрозы, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для человека ценности (Лазарус Р., 1970).

Как правило, стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах (Тигранян Р.И., 1988).

При этом в качестве эмоционально-стрессового расценивается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избегания (Синицкий В.Н., 1986) и являющееся, по сути, состоянием психической напряженности (Наенко Н.И., 1976).

Как показали работы физиолога Г.И. Косицкого (1970), стресс, состояние напряжения организма, развивается по определенным закономерностям и проходит через ряд этапов.

1. Вначале — стадия мобилизации, сопровождающаяся повышением внимания, активностью. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

2. Если проблему решить не удастся, развивается вторая стадия, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных

эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу

просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

3. Если же и это не помогает, наступает фаза «астенической отрицательной эмоции». Приходит черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации.

4. А дальше — невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением, опустил руки. Дальнейшие медико-психологические последствия затяжного стресса также формируются поэтапно, в порядке нарастания степени выраженности нарушений.

1. Вначале происходит нарушение собственно психической адаптации, приводящее к снижению эффективности интеллектуальной деятельности.

Происходит это вследствие того, что функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации — ее поиск, восприятие, анализ и синтез, хранение и использование — функционируют извращенно или на сниженном уровне (Грибак Л.П., 1987). Психическая напряженность проявляется в нарушении устойчивости психических функций и снижении эффективности деятельности в следующих формах (Наенко Н.И., 1976): тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (ошибочные действия, суетливость) и генерализованной (срыв деятельности, сопровождаемый чувством безразличия, обреченности и депрессией).

2. На втором этапе добавляется ухудшение межличностного взаимодействия. Показано, что следствием любого стрессового расстройства является развитие в той или иной мере выраженного нарушения социального приспособления (Александровский Ю.А., 1997).

3. Последующее углубление стресса приводит к формированию уже отчетливых физиологических сдвигов. Вначале формируется так называемый синдром психоэмоционального напряжения (Панин Л.Е., 1983; Панин Л.Е., Соколов В.П., 1981). Он представляет собой пограничное состояние (на грани нормы и болезни) и включает следующие групповые признаки:

1. клинико-психологические — повышенная тревожность, снижение эмоциональной стабильности;

2. собственно психологические — снижение самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности (отсюда повышенная уязвимость, одним из проявлений которой служит симптом «взведенной пружины», когда человек бурно реагирует на малозначительные, хотя и негативные для него события);

3. физиологические — преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической, нарушения регуляции системы кровообращения (в первую очередь, повышение артериального давления);

4. эндокринные и обменные — повышение активности надпочечниковой системы и нарушение холестеринового обмена (предпосылка развития атеросклероза).

Все это составляет предпосылки для дальнейшего развития разнообразных заболеваний на фоне продолжающегося стресса.

Вопросы и задания:

Задание 1. Проведите сравнительный анализ классификаций психологического стресса. Какое основание классификации на Ваш взгляд наиболее перспективно?

Задание 2. Охарактеризуйте механизм развития психологического стресса, приведите жизненные и литературные примеры.

Задание 3. Какие этапы развития психологического стресса определяют индивидуальный тип реагирования на стресс? Проанализируйте механизм развития стресса на примере своих переживаний.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 7.

Тема. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора

Цель: Ознакомиться с типологией стрессоров и индивидуальной значимости стрессора.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о типологии стрессоров и индивидуальной значимости стрессора выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Причинами стресса у человека являются (Тигранян Р.И., 1988):

- физические факторы внешней среды,
- информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации),
- нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции,
- психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление). Концепция жизненных событий - обоснованных подходов к пониманию стрессоров. Центральной для него является идея, согласно которой любое изменение является стрессовым и требующим адаптации. Поэтому конструкт «жизненного события» описывают как дискретное изменение в социальной и личной среде субъекта. Событие должно представлять собой изменение, а не устойчивое состояние, и быть внешним, верифицируемым, а не только внутренним, психологическим изменением. Исходя из клинического опыта, Холмс и Рае (Holmes & Rahe) составили перечень из 43 событий, а затем 394 человека оценивали эти события по степени «социальной адаптации», которой они (события) требуют. Это предполагало принятие во внимание интенсивности процессов адаптации и продолжительности, требующихся среднему человеку, независимо от желательности события. Участникам сказали, что вступление в брак оценивается произвольно в 500 баллов, и попросили их выставить баллы, основанные на сравнении степени адаптации, требуемой для каждого жизненного события, с адаптацией при вступлении в брак. Затем среднее значение по выборке делилось на 10, чтобы получить показатель в единицах жизненного изменения.

ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ Показатели

Смерть супруга 100

Развод 73

Разрыв семейных отношений 65

Тюремное заключение 63

Смерть близкого родственника 63

Собственная болезнь или травма 53

Вступление в брак 50

Увольнение с работы 47

Примирение с супругом 45

Выход на пенсию 45

Изменение в состоянии здоровья члена семьи 44

Беременность 40

Сексуальные проблемы 39

Появление нового члена семьи 39

Перемены в бизнесе 39

Изменение в финансовом положении 38

Смерть близкого друга 37

Перемены в характере работы 36

Изменение в количестве конфликтов с супругом 35

Закладная на сумму свыше \$10000 31

Лишение возможности погасить ссуду 30

Изменение в служебных обязанностях 29

Сын или дочь покидают дом 29

Неприятности с родственниками супруга 29

Выдающееся личное достижение 28

Супруга начинает или перестает работать 26

Начало или завершение учебы 26

Изменения в условиях жизни 25

Пересмотр личных привычек 24

Проблемы с начальством 23

Изменение в графике или условиях работы 20

Перемена места жительства 20

Смена места учебы 20

Изменение в проведении досуга 19

Изменение в религиозной активности 19

Изменение в социальной активности 18

Закладная или ссуда на сумму менее \$10000 17

Изменения в режиме сна и бодрствования 16

Изменение в количестве общих встреч семьи 15

Изменения в привычках, связанных с принятием пищи 15

Отпуск (каникулы) 13

Рождество 12

Мелкие нарушения закона 11

Источник; Journal of Psychosomatic Research, Vol II, p 216, Holmes et al, «Social readjustment rating scale», 1967.

Недостатки этого подхода заключаются в следующем:

1. Он не делает различий между позитивными и негативными событиями.

Данная теория гласит, что любое изменение способно нанести вред здоровью, поскольку оно предполагает адаптацию (независимо от того, позитивное оно или негативное). Однако сейчас многие заявляют, что решающее значение имеет качество

события и что «наиболее опасны нежелательные, незапланированные, ненормативные и неконтролируемые изменения».

2. Он игнорирует постоянные или повторяющиеся условия. Лазарус (1990) указывает, что зачастую стресс может быть связан с менее значительными стрессорами (или с «повседневными неприятностями»), а не с важными событиями.

3. Он игнорирует индивидуальные различия. Он игнорирует различную значимость жизненных событий для людей с разными приоритетами, мотивациями и стилями преодоления (Lazarus, 1990). Кроме того, события, которые требуют в контрольном перечне схожей реакции, могут сильно варьировать.

4. События могут быть симптомами, а не причинами болезни. Доренвенд с коллегами (Dohrenwend et al., 1990) полагают, что многие пункты в перечне жизненных событий, такие как «изменения в режиме сна и бодрствования», могут быть симптомами болезни, а не antecedентами.

5. Надежность и валидность сообщений. Когда людей спрашивают о событиях, имевших место в прошлом году, они могут просто не помнить их в точности.

Важный полемический вопрос касается того, следует ли концентрировать внимание на объективном наличии жизненных событий или же на оценке человеком их как стрессовых. Хотя в последние годы Лазарус является наиболее громогласным критиком методологий, которые стремятся исключить эффект оценки, ранние исследователи жизненных событий также дискутировали по поводу этих вопросов. В результате были предложены такие способы для измерения адаптации к жизненным событиям, при которых испытуемых просят оценить эти события с точки зрения силы воздействия. Браун считает, что интервью, использующие его Перечень жизненных событий и трудностей (Life Events and Difficulties schedule, LEDS), предлагают оптимальный подход. Позиция Брауна находится посередине между призывом Лазаруса с коллегами к включению оценки события человеком и требованием Доренвенда с коллегами, чтобы измерения были независимы от психологической реакции и не искажались ею. Подход Брауна добивается этого использованием не полностью структурированных интервью, побуждающих индивидуумов описывать жизненные события. Затем каждое событие оценивают, принимая во внимание ситуацию и предысторию человека, но используя нормативные показатели вероятной оценки типичного человека в этих обстоятельствах, а не фактическую оценку данного индивидуума.

Вопросы и задания:

Задание 1. Опишите наиболее распространенные типологии стрессоров, укажите основные положения концепций, на базе которых они формируются.

Задание 2. В чем значимость разработки теории индивидуальной специфичности стресса?

Задание 3. Пройдите опросник Холмса и Раге, выделите причины формирования индивидуальной значимости стрессоров.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы

	студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 8.

Тема. Психофизиология стресса

Цель: Ознакомиться с психофизиологией стресса.

Формируемые компетенции (или их части): ОК-6, ПК-5.

Актуальность темы: формирование представления о психофизиологии стресса выступает необходимым условием для развития профессиональных компетенций.

Теоретическая часть:

Материальным субстратом, обеспечивающим деятельность как отдельных подсистем, так и всей системы, психической адаптации в целом, являются не отдельные корковые или нижележащие участки центральной нервной системы, нервно-мышечные образования и эндокринные железы, а их синхронно функционирующие области, удачно названные А.А. Ухтомским (1931), а в последующем и А.Н. Леонтьевым (1959, 1965) «функциональными органами». Эти «органы» формируются в процессе жизнедеятельности человека, приобретая под влиянием различных внешних и внутренних факторов сложные межфункциональные связи, основывающиеся на совместной работе разных систем корковых зон головного мозга и других частей центральной нервной системы. В связи с тем что после рождения человека число нейронов не увеличивается, формирование психической деятельности и межсистемных связей, обеспечивающих функционирование ее механизмов, происходит в отрыве от анатомического роста основных элементов нервной системы. Увеличивается лишь число прямых и опосредованных нейрональных соединений (линий, полей, волн), что определяет «перекодирование» процессов возбуждения, торможения, ориентации той или иной функциональной системы, участвующей в формировании механизмов психической адаптации. К. Прибрам (1975) считает, что механизм «постоянной модификации мозговой ткани» обладает многими свойствами механизма дифференциации эмбриональной ткани. В обоих случаях, по его экспериментальным данным, можно наблюдать направленный рост нервных волокон, который может изменять пространственную структуру связей между нейронами и тем самым определять стержень анатомической структуры «функционального органа».

Входящие в систему психической адаптации подсистемы в своей функциональной деятельности нередко базируются на общих морфологических звеньях. Можно допустить, что следствием этого является отсутствие строго изолированных психопатологических проявлений, обусловленных дисфункцией той или иной подсистемы (или ее звена) системы психической адаптации, возникшей в свою очередь в результате поражения определенного участка головного мозга. Болезненные нарушения функциональной активности адаптационной системы всегда проявляются в полиморфных психопатологических образованиях (выраженность которых неодинакова), отражающих «захваченность» различных ее частей. В этом проявляется функциональный принцип выборочной мобилизации отдельных мозговых структур, которые вовлекаются в функциональную систему «только в меру их содействия получению запрограммированного результата» (Анохин П.К., 1973). Современная теория мультифункциональности структур предполагает участие тех или иных структур мозга в реализации не одного, а многих видов деятельности. Мозг в настоящее время рассматривается как система с изменчивыми пространственными и временными характеристиками. Участие различных его структур в обеспечении определенной функции не стабильно, а зависит от предыдущего опыта, потребности организма, интенсивности

раздражителя и многих других условий (Адрианов О.С., 1975). Это согласуется с представлением о том, что нарушение одних и тех же видов психической деятельности может наблюдаться при повреждении различных звеньев отдельных функциональных подсистем и участков мозга.

Начальным звеном приспособления организма к необычным условиям служат рефлекторные процессы (защитные, сосудодвигательные и др. рефлексы); затем включаются гуморальные (поступающие с кровью, лимфой и др.) раздражители (адреналин, гистамин, продукты распада поврежденных тканей). Всё это ведёт к включению механизмов, обеспечивающих приспособительную реакцию организма, в первую очередь ретикулярной формации мозга и системы гипоталамус — гипофиз — надпочечники.

Когда индивид сталкивается со стрессором адаптацию организма осуществляет гипоталамо-гипофизарная система (это морфофункциональное объединение структур гипоталамуса и гипофиза, принимающих участие в регуляции основных вегетативных функций организма). В общем адаптационном синдроме Г.Селье выделил 3 стадии: тревога (6- 48 часов), которая состоит из фаз «шока» и «противошока», стадию сопротивления (повышенной резистентности), и стадию истощения. В ответ на действие стрессора сначала происходит понижение ряда физиологических, биохимических параметров («шок»), но одновременно включаются защитные гормональные механизмы («противошок»): мозговым слоем надпочечников обильно выделяется адреналин, гипофизом выбрасываются адренотропный и тиреотропный гормоны, затем усиливается выработка и поступление в кровь гормонов коры надпочечников — глюкокортикоидов.

Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделения азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

В стадии сопротивления функциональные возможности организма повышаются на величину больше исходного уровня. Однако при действии стрессора, превышающего функциональные возможности организма — стадия сопротивления переходит в стадию истощения.

Когда индивид сталкивается со стрессором, гипоталамус активирует эндокринную систему и вегетативную нервную систему. Эта активация может осуществляться как через нервные пути, так и гуморальным путем. От передней доли гипоталамуса по прямому нервному пути происходит активация гипофиза, который вырабатывает окситоцин и вазопрессин. Кроме того, эта доля гипоталамуса вырабатывает тиреотропный релизинг-гормон. Этот гормон, в свою очередь, действует на гипофиз таким образом, что там начинается выработка тиреотропного гормона. Последний гуморально активирует щитовидную железу, которая начинает производить тироксин, выбрасываемый в кровь.

Задняя доля гипоталамуса через симпатический отдел вегетативной нервной системы активирует мозговое вещество надпочечников, которые начинают вырабатывать большие дозы адреналина и норадреналина, поступающие в кровь. Последние гормоны объединяются в группу метаболитических гормонов, так как непосредственно активируют клеточный метаболизм. Передняя доля гипоталамуса при продолжении действия стрессора, помимо нервного пути воздействия, оказывает на гипофиз и гуморальное воздействие - производит кортикотропный релизинг-гормон, который действует на гипофиз, заставляя его производить аденотропный гормон. Он, в свою очередь, действуя на кору надпочечников, приводит к выбросу кортикоидных гормонов, одним из представителей которых является кортизол — «гормон стресса» и альдостерон. Основная функция кортизола - повышение уровня сахара в крови - резко усиливает клеточный метаболизм, подготавливая нас к борьбе со стрессором. Альдостерон поднимает артериальное давление, обеспечивая быстрее поступление кислорода и питательных веществ к активным структурам организма.

Выделяющиеся при стрессе гормоны не только действуют на соматические органы и клетки, повышая их метаболизм и переводя его на новый уровень, но и осуществляют хорошо известные и описанные способы регуляции собственного содержания путем влияния на рецепторные образования эндокринных органов методом биохимической обратной связи.

Вопросы и задания:

Задание 1. Составьте схему гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы реагирования на стресс.

Задание 2. Опишите психологические проявления этапов психофизиологического механизма реагирования на стресс.

Задание 3. Охарактеризуйте связь нейрофизиологических и психофизиологических изменений системы адаптации при хроническом стрессе.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине «**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО
ПОВЕДЕНИЯ**»
для студентов по программе специалитета
37.05.02 «Психология служебной деятельности»
(специализация «Психологическое обеспечение коммуникаций служебной
деятельности»)

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
МАТЕРИАЛА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ
ДОКЛАДА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ
ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психологии стресса, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим лабораторным занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;

- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических и лабораторных занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, составление конспектов, реферирование источников, составление схем и др.), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги источника.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине « ».

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);
- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Примерные темы докладов

1. Учение о психологическом стрессе
2. История учения о стрессе
3. Введение в проблему адаптации
4. Концепция стресса Г. Селье. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса
5. Основные положения концепции Г. Селье и их развитие
6. Теории и модели психологического стресса
7. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
8. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса)
9. Вегетативный субсиндром стресса
10. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса
11. Общение при стрессе
12. Информационный стресс
13. Посттравматическое стрессовое расстройство
14. Познавательные процессы при стрессе
15. Медитация
16. Оздоровительное отреагирование стресса посредством физических упражнений
17. Использование релаксационных методов в клинике.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные **типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами,

объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и

перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических и лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	1. http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека 2. www URL: http://www.biblioclub.ru/ - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»