

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 27.04.2022 13:35:34  
Уникальный программный ключ:  
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра коммуникологии и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.Г. Локтионова  
« 26 » 00 2021 г.



ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том  
числе для подготовки к практическим занятиям, студентов  
направления подготовки 37.03.02 Конфликтология  
для всех форм обучения

Курск 2021

УДК 316.48

Составитель: Т.Ю. Копылова

Рецензент

Кандидат психологических наук, доцент *Т.В. Иванова*

Психология стресса: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Т.Ю. Копылова. Курск, 2021. - 31 с.

Содержат информацию, необходимую студентам в процессе самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы, утвержденной учебно-методическим объединением по специальности (УМО КФ).

Предназначены для студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очной и очно-заочной форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать *26.10.21* Формат 60x84 1/16  
Усл.печ.л. *1,8* Уч.-изд.л. *1,6* Заказ *1/119* Тираж 100 экз. Бесплатно  
Юго-Западный государственный университет  
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очной и очно-заочной форм обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Психология стресса».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 840 от 29 июля 2020 года.

Предлагаемые методические рекомендации содержат краткое содержание рассматриваемых тем дисциплины и задания для самоконтроля в тестовой форме и форме ситуационных задач по темам курса.

Студентам предлагается список учебной литературы по дисциплине и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для самостоятельной подготовки к занятиям.

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практические занятия предполагают свободный обмен мнениями по избранной тематике. Занятие начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять.

### Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Стресс как биологический и психологический феномен	Феномен стресса в жизни современного человека. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Эустресс и дистресс. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Понятие об управлении стрессом и стрессоустойчивости.
2.	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины

		психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса. Методы диагностики стресса. Психологические основы предупреждения стресса.
3.	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	Мышление как фактор возникновения, профилактики и преодоления стресса. Деструктивное мышление и его проявления, способствующие развитию стресса (иррациональные идеи, ограничивающие убеждения, мысленные игры, объяснительные стили). Понятие о позитивном мышлении. Условия и методы, способствующие развитию оптимизма и позитивного мышления. Особенности саногенного мышления.
4.	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	Эмоциональные проявления стресса. Основные подходы к управлению негативными эмоциями и методы эмоциональной саморегуляции (изменение отношения к ситуации, изменение неадаптивных привычных и неосознаваемых мыслительных стереотипов и установок, изменение психофизического состояния). Виды негативных эмоций. Основные методы и стратегии управления негативными эмоциями.
5.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Мобилизация физиологических и психофизиологических возможностей для противодействия стрессу. Методы психической саморегуляции. Способы планирования рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
6.	Влияние стресса на личность	Понятие о синдроме эмоционального выгорания. Модели, причины и стадии СЭВ. Основные методы предупреждения и преодоления СЭВ. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), причины его возникновения и основные симптомы.

		Направления и методы коррекции ПТСР. Развитие стрессоустойчивости как черты личности.
7.	Жизненные кризисы и стресс	Кризисы в жизни личности. Причины, стадии, виды и типы кризисов. Психологические основы предупреждения и преодоления кризисов. Деструктивные последствия кризиса и стресса. Стресс и зависимое поведение. Депрессия как результат кризиса и стресса. Суицид как деструктивный способ разрешения кризиса и стресса.
8.	Стресс и организм	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм (психологические, физиологические и социальные; личностные и ситуативные). Здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса. Нормы здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.
9.	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	Учебный и экзаменационный стрессы, их причины, особенности, профилактика и разрешение. Профессиональный и организационный стрессы. Управление стрессом на уровне организации. Понятие о стресс-менеджменте. Мер по минимизации, смягчению и профилактике последствий стрессогенных факторов. Приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

**Описание показателей и критериев оценивания  
компетенций на различных этапах их формирования, описание  
шкал оценивания**

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетвори -тельно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	УК 7.1 – выбирает здоровьесбере гающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологичес ких особенностей организма УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособ ности УК 7.3 – соблюдает и пропагандиру ет нормы здорового	<b>Знать:</b> отдельные здоровьесбере гающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации и стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупрежден ия стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособ ности; отдельные нормы здорового образа жизни,	<b>Знать:</b> основные здоровьесбере гающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации и стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупрежден ия стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособ ности; основные нормы здорового образа жизни,	<b>Знать:</b> различные типологии здоровьесбере гающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации и стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупрежден ия стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособ ности; разнообразны е нормы



	<p>образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.  <b>Уметь:</b> в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и</p>	<p>актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.  <b>Уметь:</b> в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и</p>	<p>здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.  <b>Уметь:</b> в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания</p>
--	---	--	--	---

		<p>обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарным и навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых</p>	<p>обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок;</p>	<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального</p>
--	--	--	---	---

		нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразно сти использования в них конкретных норм здорового образа жизни	навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразно сти использования в них конкретных норм здорового образа жизни	использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразно сти использования в них конкретных норм здорового образа жизни
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятель ность элементов среды обитания (технических средств, технологическ их процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>Знать:</b> отдельные факторы вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять отдельные факторы вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей в конкретных ситуациях делового и управленческо	<b>Знать:</b> основные факторы вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять основные факторы вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей в конкретных ситуациях делового и управленческо	<b>Знать:</b> систему факторов вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять разнообразны е факторы вредного, стрессогенног о влияния на жизнедеятель ность людей в конкретных ситуациях делового и управленческо

		<p>го взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарным и навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>го взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>го взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<p><b>Знать:</b> отдельные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать отдельные</p>	<p><b>Знать:</b> основные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать основные</p>	<p><b>Знать:</b> разнообразные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать разнообразные</p>

		приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> элементарным и навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> основными навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	е приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками системного анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.
--	--	--	---	--

### Задания для самоконтроля по темам курса

#### 1. Стресс как биологический и психологический феномен

1. Первое упоминание термина «стресс» (напряжение) относится к: а) 14 веку; б) 16 веку; в) 19 веку; г) 20 веку.

2. Паранекроз как стресс на клеточном уровне был открыт: а) Д.Н. Насоновым; б) В.Г. Коренчевским; в) М.Я. Александровым; г)

А.Д. Сперанским.

3. Нейроэндокринный феномен, названный реакцией «бегства-защиты» впервые описал: а) В.Г. Коренчевский; б) У. Джемс; в) У. Кэннон; г) Р. Лазарус.

4. Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Ф. Фолкмен; б) У. Кэннон; в) Г. Селье; г) В. Вундт.

5. Стресс показывает реакцию организма на воздействие: а) неспецифическую; б) специфическую; в) локальную; г) дисфункциональную.

6. В триаду Г. Селье не входит: а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез; б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников; в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек; г) учащение сердцебиения.

7. К стадиям стресса, выделенным Г. Селье, не относится стадия: а) тревоги; б) резистентности; в) стадию истощения; г) депрессии.

8. Стресс – это \_\_\_\_\_

9. Соотнесите авторов и их идеи:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| а) Г. Селье     | 1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды                    |
| б) У. Кэннон    | 2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников  |
| в) Д.Н. Насонов | 3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу |

10. Ситуационная задача. Психоэмоциональный статус студента 2 курса характеризовался угнетённостью, подавленностью, высокой тревожностью, нарушением сна и

аппетита; работоспособность по скорости вначале была высокой, но затем снижалась, а по времени, и особенно, по точности работы была снижена. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы.

Задание: Оцените состояние адаптации данного студента. Определите тип адаптационной реакции, которой соответствуют данные показатели? Укажите биологические (физиологические) и психологические симптомы состояния студента. Назовите здоровьесберегающие методы и технологии, которые могли бы изменить состояние студента в лучшую сторону?

## **2. Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса**

1. К объективным причинам стресса не относится: а) условия жизни и работы; б) люди, с которыми человек взаимодействует; в) политические и экономические факторы; г) невозможность реализации актуальной потребности.

2. Теория П.В. Симонова, позволяющая прогнозировать силу стресса, не рассматривает такой параметр, как: а) потребности; б) поведение; в) эмоции; г) информация.

3. К субъективным причинам психологического стресса не относятся: а) конфликты; б) реализация негативных родительских программ; в) люди, с которыми человек взаимодействует; г) неадекватная реализация условных рефлексов.

4. Стресс, который не описывается «пирамидой потребностей» А. Маслоу: а) резкая смена темпа жизни; б) страх потерять работу; в) неразделенная любовь; г) смена руководства в организации.

5. Определите слова-маркеры, иллюстрирующие установку жесткой альтернативы: а) все или ничего; б) всегда, никогда; в) только, исключительно; г) нельзя, не должен.

6. Иррациональная установка, отражающая перфекционизм личности: а) мама всегда права; б) все мне завидуют; в) я должен быть всегда на высоте; г) все равно у меня ничего не получится.

7. Одним из авторов опросника на определение копинг-стратегий является: а) Р. Лазарус; б) А. Маклин; в) В.В. Бойко; г) Г.-Ю. Айзенк.

8. Когнитивный диссонанс – это \_\_\_\_\_

9. Соотнесите факторы, влияющие на развитие стресса, с соответствующими группами:

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| а) биологические факторы                | 1. прошлый опыт                 |
| б) социально-психологические факторы    | 2. уровень сензитивности        |
| в) психологические особенности человека | 3. условия жизни и деятельности |

10. Ситуационная задача. Наблюдения конфликтолога за клиентом в процессе консультативной работы показали, что клиент часто обвиняет других в своих проблемах, не принимает ответственность за происходящее в его жизни на себя.

Вопросы: Какую психодиагностическую методику может использовать конфликтолог, чтобы на основании полученных результатов продемонстрировать обратившемуся к нему человеку проявление данных особенностей? Какие приемы может использовать конфликтолог для того, чтобы объяснить данному клиенту причины его проблем? Какие принципы и методы профилактики стрессовых ситуаций будут полезны для этого клиента?

### **3. Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса**

1. Представителями когнитивной психологии являются: а) К.Г. Юнг, А. Адлер; б) А. Эллис, А. Бек; в) К. Роджерс, Р. Мэй; г) Э. Толмен, Б. Скиннер.

2. Мысленные игры, в которые «играют» многие люди, описал: а) Э. Берн; б) С. Гроф; в) В. Франкл; г) Г. Олпорт.

3. Шкала, которая исследуется с помощью методики диагностики иррациональных установок Эллиса: а) самооценка; б) катастрофизация; в) противоречивость мышления; г) ожидания в отношении других.



4. К основным параметрам стиля объяснения причин удач или неудач НЕ относится: а) устойчивость; б) генерализация; в) персонализация; г) объективность.

5. Устойчивость как один из параметров объяснительного стиля проявляется в высказывании: а) «ты совсем не обращаешь на меня внимания»; б) «все преподаватели необъективны»; в) «я рос в благополучной семье»; г) «эта книга мне не понравилась».

6. Изучением психологии позитивного мышления занимается: а) М. Селигман; б) Ф. Зимбардо; в) К. Роджерс; г) С. Хобфолл.

7. Создателем концепции саногенного мышления является: а) Ю. Орлов; б) Д. Леонтьев; в) В. Баскаков; г) М. Литвак.

8. К основным способам деструктивного мышления относятся: \_\_\_\_\_

9. Соотнесите параметры объяснительного стиля и высказывания, в которых они отражаются:

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| а) устойчивость   | 1. «во всем не везет»          |
| б) генерализация  | 2. «я не уверен в себе»        |
| в) персонализация | 3. «вечно ты меня не слушаешь» |

10. Ситуационная задача. К конфликтологу на прием пришел клиент, который жаловался на то, что он неудачник, часто попадающий в ситуации, заканчивающиеся конфликтами с людьми. Для него была характерна идея о том, что если произошел один неудачный случай, то все остальные тоже будут неудачными.

Задание: Назовите неадекватную установку клиента и характерные для нее слова-маркеры. Укажите другие разновидности данной установки и способы ее преодоления. Какие принципы и приемы позитивного и саногенного мышления целесообразно использовать в антистрессовых мероприятиях и программах по обучению и развитию персонала в процессе нейтрализации аналогичных установок у сотрудников.

#### **4. Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями**

1. Метод, помогающий изменить восприятие стрессовой ситуации: а) тонопластика; б) выработка определенной жизненной

философии; в) «ключ» Х. Алиева; г) релаксация.

2. Переживание, характерное для психологического стресса, в отличие от физиологического: а) тревога; б) гнев; в) боль; г) страх.

3. Метод, способствующий достаточно быстрому изменению психофизического состояния при стрессе: а) самоанализ; б) визуализация; в) саногенное мышление; г) дневник самонаблюдений.

4. Научиться осознавать свои эмоции – это: а) метод управления негативными эмоциями; б) техника управления негативными эмоциями; в) прием управления негативными эмоциями; г) стратегия управления негативными эмоциями.

5. Конструктивным способом выражения собственных негативных эмоций НЕ является: а) называние собственных чувств; б) обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства; в) «Ты-высказывание»; г) описание своего физического состояния.

6. Одним из требований саногенного мышления при работе с негативными эмоциями является: а) давать волю возникающим эмоциям; б) понимание сущности и особенности своих эмоций; в) признать независимость эмоций от своего мышления; г) обращать внимание не на эмоции, а на свое поведение.

7. Длительность субъективной минуты, соответствующая 45-54 секундам, свидетельствует о: а) норме; б) легкой тревожности; в) тревоге средней выраженности; г) достаточно высокому уровню тревоги.

8. Основными видами тревожности являются: \_\_\_\_\_

9. Соотнесите между собой способы психической саморегуляции и их сущность:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| а) тонопластика | 1. метод, оптимизирующий работу мозга с помощью движения                          |
| б) кинезиология | 2. система жизненных действий и упражнений, поддерживающих общий пластичный тонус |
| в) «ключ»       | 3. метод саморегуляции, основанный на идеорефлекторных приемах                    |

10. Ситуационная задача. Задание: Назовите и опишите здоровьесберегающие приемы, методы и технологии, которые

будут способствовать снижению уровня стресса и его профилактике, у людей, сформулировавших свои эмоциональные проблемы следующим образом:

А) «Когда со мною кто-то не соглашается, я начинаю злиться и реагирую импульсивно и раздраженно...»;

В) «Когда начальник начинает кричать на меня, я впадаю в ступор и ничего не могу сказать...»;

Г) «Коллеги постоянно игнорируют мои просьбы не открывать все окна в жаркую погоду, я простываю от сквозняков, и меня очень огорчает такое отношение к моим просьбам и моему здоровью...».

## **5. Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса**

1. Впервые термин «совладание» использовал: а) Л. Мэрфи; б) А. Маслоу; в) М. Зейндер; г) А. Хамер.

2. К основным задачам копинга НЕ относится: а) реализация целей деятельности; б) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; в) поддержание эмоционального равновесия; г) установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

3. Проблемно-ориентированные и субъектно-ориентированные типы копинг-стратегий выделил: а) С. Хобфолл; б) Э. Хайм; в) Р. Лазарус; г) А. Маслоу.

4. Р. Лазарус и Фолкман с помощью факторного анализа выявили копинг-стратегии: а) конфронтация, поиск социальной поддержки, избегание, дистанцирование, принятие ответственности, позитивная переоценка, самоконтроль, плановое решение проблемы; б) проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания, протест, оптимизм, сотрудничество, обращение, альтруизм; в) просоциальные, асоциальные, активные, пассивные, прямые, непрямые (манипулятивные); г) относительность, придача смысла, эмоциональная разрядка, кооперация, компенсация, отвлечение, конструктивная активность.

5. Неадаптивной эмоциональной копинг-стратегией Э. Хайм считает: а) протест; б) оптимизм; в) эмоциональная разрядка; г) подавление эмоций.

6. К неадаптивным поведенческим стратегиям Э. Хайм относит: а) диссимуляцию; б) религиозность; в) проблемный анализ; г) сохранение самообладания.

7. Анализ индивидуальной картины стресса НЕ предполагает использование шага: а) вхождение в оптимальное психоэмоциональное состояние; б) составление перечня стрессоров; в) оценка и ранжирование стрессоров; г) планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам.

8. Копинг – это \_\_\_\_\_

9. Укажите правильную последовательность действий в процессе аутотренинга:

- а) ровное ритмичное сердцебиение;
- б) ощущение тепла в руках и ногах;
- в) ощущение тяжести в руках и ногах;
- г) прохлада в области лба;
- д) тепло в области солнечного сплетения.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

10. Ситуационная задача. Два студента, живущих в одной комнате общежития, поссорились. Один из них был «жаворонок», который вставал и ложился рано. Другой - «сова», он любил подольше поспать и возвращался в комнату вечером поздно. К сессии у обоих накопился большой объем материала, который нужно было выучить. Ритмы учебной работы у студентов не совпадали, и соседи поссорились. После ссоры оба находились в возбужденном состоянии; один из них принялся заниматься физическими упражнениями, другой – пошёл в библиотеку и пытался почитать книгу.

Задание: Сформулируйте правила совместного общежития и тайм-менеджмента, которые способствовали бы профилактике и преодолению стрессовых ситуаций, возникающих у этих студентов. Оцените стратегии совладающего поведения, выбранные каждым из них после ссоры. Какие стратегии совладания со стрессом вы считаете наиболее эффективными в подобных ситуациях. Обоснуйте свой ответ.

## 6. Влияние стресса на личность

1. Согласно двухфакторной модели, эмоциональное выгорание сводится к: а) эмоциональному истощению и редукции личностных достижений; б) редукции личностных достижений и эмоциональному дистанцированию; в) эмоциональному истощению и деперсонализации.

2. Чрезмерная работа без отдыха приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям – хронической раздражительности, чувству подавленности и нехватки времени, «загнанности в угол». Эти признаки характеризуют: а) вторую стадию СЭВ «недостаток топлива»; б) третью стадию СЭВ «хронические симптомы»; в) четвертую стадию СЭВ «кризис»; г) пятую стадию СЭВ «пробивание стены».

3. По данным современных исследований, эмоциональное выгорание может наступить: а) уже на этапе профессионального обучения; б) после 2-3 лет работы; в) после 5-7 лет работы.

4. Согласно В.В. Бойко, симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии, характерны для такой фазы эмоционального выгорания, как: а) фаза напряжения; б) фаза резистенции; в) фаза истощения.

5. Проблемой эмоционального выгорания занимались такие зарубежные исследователи, как: а) Д. Гоулман, Г.Ю. Айзенк, Р.Б. Кеттелл и др.; б) К. Маслач, М. Буриш, В. Шауфелл и др.; в) Р. Чалдини, Д. Майерс, Дж. Годфруа и др.

6. По мнению исследователей, клинически диагностированным ПТС страдает примерно: а) 2% населения; б) 5% населения; в) 10% населения; г) 15 % населения.

7. К четырем основным группам симптомов ПТС НЕ относятся: а) реакции избегания; б) навязчивые состояния; в) психосоматические симптомы; г) симптомы повышенной возбудимости.

8. Трехфакторная модель СЭВ включает в себя \_\_\_\_\_

9. Укажите правильную последовательность стадий СЭВ:  
а) «пробивание стены»;

- б) «недостаток топлива»;
- в) «медовый месяц»;
- г) «хронические симптомы»;
- д) «кризис».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

10. Ситуационная задача. Два года Александра Краскова работала в условиях полной самоотдачи. Будучи трудоголиком, она охотно выполняла все распоряжения начальства, бралась за самые сложные задачи и не боялась проявить инициативу, закрывая работу на самом сложном участке при минимуме ресурсов. Работая по 12 часов в сутки, сотрудница крупного финансового института заслужила одобрение со стороны самого высокого руководства, получила повышение в должности и зарплате.

Однако некоторое время спустя Александра заметила, что ее успехи уже не приносят ей прежнего удовлетворения, а двух выходных после интенсивной пятидневной работы явно стало недостаточно для того, чтобы восстановить силы. Решив, что ей нужно отдохнуть, девушка ушла в отпуск. После отдыха она с удвоенной силой приступила к выполнению своих обязанностей, но уже через неделю усталость вернулась к ней с прежней силой. Кроме того, Александру стало раздражать то, на что раньше она не обращала внимания: постоянные переработки, недостаток ресурсов для выполнения необходимых задач и шум в офисе. Неоднократные переговоры с руководством проблему не решили. Девушке ясно дали понять, что она, как и прежде, должна выдавать высокие результаты, цена которых руководство не интересовала.

Пытаясь найти пути решения проблемы самостоятельно, Александра стала меньше задерживаться на работе и приобрела профессиональные строительные наушники, чтобы защитить себя от шума. В таком режиме она проработала полгода. За это время у девушки начались проблемы со здоровьем – появились хронические боли в спине, развилась бессонница, приступы головокружения.

Вопросы: Какие признаки стресса вы могли бы диагностировать у сотрудницы? Как можно в целом охарактеризовать состояние Александры? Какие причины стресса

можно назвать в этой ситуации? Какова связь между стрессом и личностью в данном случае? Что женщине необходимо сделать, чтобы минимизировать уровень рабочего стресса?

## 7. Жизненные кризисы и стресс

1. К стадиям протекания кризиса НЕ относится: а) шок и оцепенение; б) осознание действительности и поиск смысла; в) истощение; г) реорганизация и рождение нового.

2. Характерной чертой кризиса НЕ является: а) кризис возникает неожиданно; б) кризис затрагивает все сферы личности; в) кризис сопровождается суицидальными мыслями; г) кризис включает длительное страдание.

3. По мнению российского психолога Ф.Е. Василюка, кризис возникает, когда: а) возникают сильные негативные переживания; б) оказывается бессильной воля; в) резко изменяется образ «Я»; г) будущее воспринимается как неопределенное.

4. Укажите вид кризиса, который может возникнуть при уходе человека на пенсию: а) возрастной; б) семейный; в) социально-статусный; г) личностный.

5. При типе кризиса «фрустрация» разрешающим механизмом является: а) психологическая защита; б) поиск новых форм поведения; в) изменение иерархии ценностей и мотивов; г) воля и творческое мышление.

6. К основным психологическим особенностям лиц с аддиктивными формами поведения НЕ относится: а) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; б) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявленным превосходством; в) наличие акцентуаций характера; г) стремление говорить неправду.

7. Ангедония – это: а) снижение способности радоваться, получать удовольствие; б) вид зависимости; в) неспособность личности реализовать свои потребности; г) экзотическое увлечение.

8. Триггер – это \_\_\_\_\_

9. Соотнесите между собой типы кризиса и разрешительные механизмы:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| а) кризис удовольствия | 1. изменение иерархии ценностей и мотивов |
| б) фрустрация          | 2. воля и творческое мышление             |
| в) ценностный кризис   | 3. поиск новых форм поведения             |
| г) целостный кризис    | 4. психологическая защита                 |

10. Ситуационная задача. Мужчина 42-х лет обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5 часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, но это не помогало. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких, боится, что однажды ночью умрет от приступа.

При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности. Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, не уверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

Вопросы: Определите основной стрессор в данной ситуации. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса? Назовите здоровьесберегающие технологии, которые смогут помочь данному человеку справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.



## 8. Стресс и организм

1. Изучением реакций организма на стрессовые события занимается: а) психология стресса; б) физиология стресса; в) анатомия; г) социология стресса.

2. Р. Сапольски НЕ рассматривает такую категорию стресса, как: а) острый физический кризис; б) хронические физические проблемы; в) психологические и социальные проблемы; г) внутриличностные кризисы.

3. Острая реакция на стресс сопровождается: а) понижением уровня глюкозы; б) активизацией процессов пищеварения; в) замедление регенерации тканей; г) повышение полового влечения.

4. Среди посетителей поликлиник доля пациентов трудоспособного возраста, для которых характерна соматизация как последствие стресса, достигает: а) 10%; б) 20%; в) 30%; г) 40%.

5. Руководитель группы, определившей основные психосоматические заболевания, названные чикагской семеркой: а) Р. Сапольски; б) Ф. Александер; в) В. Райх; г) Ф. Перлз.

6. В чикагскую семерку психосоматических заболеваний НЕ входит: а) алекситимия; б) гипертония; в) бронхиальная астма; г) ревматоидный артрит.

7. Согласно теории Ф. Данбар, возникновение психосоматических расстройств объясняется: а) неумением человека конструктивно разрешать конфликтные ситуации; б) взаимодействием трех факторов - психологических, физиологических и социальных; в) личностными особенностями человека; г) обострением физиолого-экологического противоречия, связанного с ускорением научно-технического прогресса и изменением образа жизни людей.

8. Аллостаз – это \_\_\_\_\_

9. Соотнесите между собой физиологические проявления стресса и типичные психосоматические заболевания, которые могут развиваться в результате этих проявлений:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| а) повышение симпатического тонуса нервной системы | 1. сахарный диабет          |
| б) повышение                                       | 2. язвенная болезнь желудка |
|  | 3. гипертония               |
|  | 4. бронхиальная астма       |

парасимпатического тонуса 5. ревматоидный артрит  
нервной системы

10. Ситуационная задача. К психологу обратился мужчина, 38 лет, по поводу конфликтных ситуаций на работе. Для него характерна преувеличенная потребность в деятельности, сверхвовлеченность в работу, нехватка времени для отдыха, упорство и сверхактивность в достижении цели, нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, неумение выполнять однообразную, монотонную работу. Все делает быстро, его отличает выразительная эмоциональная речь, яркая жестикуляция и мимика. Импульсивен, несдержан, амбициозен. Стремится к доминированию.

Вопросы: О каком поведенческом типе личности идет речь? Развитие каких заболеваний мы можем ожидать у таких личностей в условиях стресса? Какие приемы и методы управления стрессом можно использовать с людьми данного типа в рамках антистрессовых мероприятий и программ по обучению и развитию персонала?

### **9. Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент**

1. Укажите причину стресса, которая не относится к группе объективных факторов: а) вредные характеристики производственной среды; б) тяжелые условия работы; в) отношения с руководством; г) чрезвычайные обстоятельства.

2. Причина стресса, не характерная для труда шахтеров: а) условия замкнутого пространства; б) угольная пыль; в) низкая температура; г) ожидание возможной аварии.

3. Фактор стресса, который не относится к форс-мажорным обстоятельствам: а) срыв поставок продукции; б) длительная работа; в) высокий темп деятельности; г) повышенная ответственность; д) значительные физические нагрузки.

4. Укажите причину стресса, которая относится к группе профессиональных субъективных причин: а) низкая самооценка; б) неуверенность в себе; в) страх неудачи; г) нехватка знаний, умений и навыков.

5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это: а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой; б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям); в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

6. Профессия, которая по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной: а) библиотекари; б) пилоты; в) шахтеры; г) полицейские; д) журналисты.

7. Укажите фактор учебной сессии, снижающий уровень стресса: а) повышенная статическая нагрузка; б) изменение режима сна и бодрствования; в) эмоциональные переживания; г) уверенность в себе.

8. Стресс-менеджмент – это \_\_\_\_\_

9. Соотнесите между собой источники стресса работников управленческого профиля и их проявления:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| а) режим трудовой деятельности          | 1. неадекватный уровень притязаний    |
| б) трудности построения деловой карьеры | 2. плохие условия труда               |
| в) коммуникативные факторы              | 3. трудности делегирования полномочий |
|   | 4. нехватка времени                   |
|   | 5. страх перед увольнением            |

10. Ситуационная задача. Светлана И. 10 лет работала инженером на крупном производственном предприятии. Она была очень хорошим специалистом. Работа ей нравилась, но когда пришла новая начальница и стала буквально выживать Светлану с работы, то та испытала настоящий стресс. Светлана И. не получала премий, постоянно подвергалась критике. Поначалу коллеги ее поддерживали, но постепенно потеряли интерес к ситуации. Светлана И. искала защиты в профсоюзе, писала жалобы, но ничего не менялось. Она стала искать помощи у генерального директора, но тот не воспринял всерьез ситуацию Светланы. В

итоге она оказалась в больнице с нервным расстройством, а после этого была вынуждена уволиться.

Вопросы: В чем вы видите здесь проблему? Как должен был поступить руководитель в этой ситуации? Как должна была вести себя Светлана? Как бы Вы порекомендовали решать подобные ситуации?

## **Учебная литература, необходимая для самостоятельной подготовки к занятиям**

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. –

Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн: <http://www.biblioclub.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания: <http://e.landbook.com/>
3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://library.kstu.kursk.ru>