

УДК 159.922(075.8)
ББК 88.3я73
М23

Мандель Б.Р.

М23 Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 252 с.

ISBN 978-5-9765-2005-9

Курс «Психология стресса» относится к вариативной части профессионального цикла обязательных дисциплин (Б3.В.ОД.10) подготовки бакалавра по направлению «Психология». Курс предполагает работу по двум модулям: «Психология стресса и его коррекция» и «Психология кризисных ситуаций». Цель изучения курса – формирование представлений о биологических, психологических и социальных закономерностях развития стресса, навыков выявления стрессовых факторов в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Для студентов, аспирантов и преподавателей психологических и педагогических факультетов вузов.

УДК 159.922(075.8)
ББК 88.3я73

ISBN 978-5-9765-2005-9

© Мандель Б.Р., 2014

© Издательство «ФЛИНТА», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Модуль I. Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции	8
Тема 1. Введение в психологию стресса	8
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 1	16
Тема 2. Методика и методология изучения стресса	17
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 2	36
Тема 3. Стресс и болезни	37
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 3	52
Тема 4. Профессиональный стресс. Теории и модели профессионального стресса	53
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 4	72
Тема 5. Особенности профессионального стресса менеджера по персоналу: синдром эмоционального выгорания	73
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 5	92
Тема 6. Организационные мероприятия и внутренняя оптимизация функциональных состояний человека	93
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 6	105
Примерная тематика семинарских занятий по Модулю I	106
Литература для подготовки к семинарским занятиям по Модулю I	106
Модуль II. Психология кризисных ситуаций	108
Тема 7. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	108
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 7	119
Тема 8. Стресс и психология терроризма: суть, виды, причины возникновения	121

Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 8	129
Тема 9. Формирование и поддержание специальной психологической готовности личности к действиям в экстремальных ситуациях	130
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 9	147
Тема 10. Стресс в семье	148
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 10	162
Тема 11. Суицидальное поведение как проявление стресса	163
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 11	179
Тема 12. Методы и методики оптимизации уровня стресса	180
Вопросы для самоконтроля по материалам Темы 12	201
Примерная тематика семинарских занятий по Модулю II	202
Литература для подготовки к семинарским занятиям по Модулю II	202
Примерная тематика самостоятельных работ	204
Примерная тематика контрольных работ	205
Примерная тематика контрольных рефератов	206
Список литературы для подготовки реферата	206
Список классической литературы в помощь изучающим психологию стресса	207
Методические рекомендации по составлению реферата/ структура реферата	208
Примерный вариант теста для самопроверки	209
Тезаурус	211
Примерный перечень вопросов для оценки качества освоения дисциплины	214
Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Психология стресса»	216

Приложения/материалы по психодиагностике стресса	218
1. Инвентаризация симптомов стресса	218
2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»	221
3. Шкала психологического стресса PSM25	225
4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко	228
5. Методика диагностики копинг-механизмов	235
6. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)	239
7. Самостоятельное определение симптомов стресса	245
8. Приглашение к полемике – «...каждый охотник желает знать...»	248

Учебное издание

Мандель Борис Рувимович

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Учебное пособие

Подписано в печать 30.05.2014.

Электронное издание для распространения через Интернет.

ООО «ФЛИНТА», 117342, Москва, ул. Бутлерова, д. 17-Б, офис 324.

Тел./факс: (495)334-82-65; тел.: (495)336-03-11.

E-mail: flinta@mail.ru; WebSite: www.flinta.ru