

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

А. О. Грицай

**СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ
И ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по специальности
Психология*

Ярославль 2011

УДК 159.9
ББК Ю952я73
Г 85

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2010/11 учебного года*

Рецензент:
кафедра консультационной психологии
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Грицай, А. О. Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания / А. О. Грицай; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 64 с.

В методических указаниях рассматривается спектр вопросов, связанный с психологической саморегуляцией и стрессом. Даны определения психологической саморегуляции, повседневного стресса и профессионального стресса. Описаны основные уровни и механизмы саморегуляции и стресс-менеджмента; изложены и проанализированы методы и приемы саморегуляции, дана их классификация. Кратко рассмотрена проблема совладающего поведения и копинг-стратегий, представлены классификации отечественных и зарубежных авторов. В приложении предложен ряд методик диагностики симптомов стресса и ведущих стратегий совладающего поведения.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальности 030301.65 Психология (дисциплина «Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции», блок ДС), очной формы обучения.

УДК 159.9
ББК Ю952я73

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова, 2010

Оглавление

1. Понятие о саморегуляции как произвольном действии	3
Вопросы для самопроверки	14
Список использованной литературы	15
2. Понятие психологического стресса	16
Общая характеристика профессионального стресса	22
Причины стресса	26
Уровни управления стрессом	30
Вопросы для самопроверки	31
Список использованной литературы	32
3. Понятие копинг-стратегий	34
Список использованной литературы	39
Приложение 1. Оценка симптомов стресса	40
Приложение 2. Индекс психоэнергетической опустошенности	42
Приложение 3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге	44
Приложение 4. Опросник Кристины Маслах	46
Приложение 5. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма	48
Приложение 6. Копинг-тест Р. Лазаруса	51
Приложение 7. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана	55
Приложение 8. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н. С. Эндлера, Д. А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations»)	58