

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ



Н. Е. Водопьянова

СТРЕСС- МЕНЕДЖМЕНТ

УЧЕБНИК

2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **юрайт**
издательство
biblio-online.ru

Оглавление

Введение.....	6
Тема 1. Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента.....	8
1.1. Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами	8
1.2. Стресс как предмет психодиагностики.....	13
Научные подходы к изучению стресса на работе	16
<i>Список литературы.....</i>	<i>22</i>
Тема 2. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний ...	23
2.1. Теоретическое введение.....	23
2.2. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний.....	24
Инвентаризация симптомов стресса	24
Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях».....	26
Опросник «Определение нервно-психического напряжения».....	29
Шкала психологического стресса PSM-25.....	36
Диагностика состояния стресса	38
Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»	39
Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»	45
Шкала оценки субъективной комфортности.....	46
Шкала дифференциальных эмоций	47
<i>Список литературы.....</i>	<i>49</i>
Тема 3. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.....	50
3.1. Теоретическое введение.....	50
3.2. Методическое обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе	54
Шкала организационного стресса	54
Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.....	59
Анкета «Пространство организационных проблем»	60
<i>Список литературы.....</i>	<i>64</i>
Тема 4. Трудные ситуации в жизни и на работе	66
4.1. Теоретическое введение: ситуационный подход к стрессу	66

Понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса	71
Основные понятия и типы стрессовых ситуаций	73
4.2. Методическое обеспечение диагностики трудных ситуаций в жизни и на работе	76
Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте	76
Шкала оценки стрессогенности ПТС на рабочем месте	77
Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации (ОТНС)	89
Анкета «Эмоционально-напряженные ситуации» (ЭНС)	91
Анкета «Стрессонаполненность жизни»	94
Методика «Измерение стрессонаполненности жизни»	99
Список литературы	101
Тема 5. Диагностика синдромов профессионального стресса	102
5.1. Теоретическое введение. Теория и методология изучения стресс- синдромов	102
Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий	107
Методологические подходы к изучению стресс-синдромов	108
5.2. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса	109
Понятие, симптомы и модели изучения	109
Методический инструментарий для изучения синдрома выгорания.	
Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ)	123
Опросник «Синдром выгорания»	133
Методика «Эмоциональное выгорание»	139
Опросник «Эмоциональное выгорание» В. Бойко	142
5.3. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса	147
Теоретическое введение. Трагедия одиночества	147
Переживание одиночества и психическое выгорание	150
Типы людей с учетом аспекта одиночества	152
Шкала одиночества (UKL)	158
5.4. Тайм-синдром как следствие информационного стресса в профессиональной деятельности	160
Теоретическое введение	160
Методическое обеспечение	162
Тайм-синдром менеджера	164
5.5. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС)	172
Опросник ДОРС	173
Список литературы	176
Тема 6. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	181
6.1. Теоретическое введение	181
Современное состояние проблемы преодолевающего поведения	181
Модели и механизмы преодоления стресса	183
Психологическое предназначение и классификация копинг- стратегий	186

Модели оценки эффективности использования копинг-стратегий.....	191
Гендерные особенности преодолевающего поведения	192
Возрастные особенности преодолевающего поведения	194
Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения	197
Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.....	198
6.2. Методическое обеспечение оценки копинг-стратегий.....	200
Опросник «Копинг-стратегии».....	200
Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.....	204
Методика «Оценки стратегий поведения в конфликтных ситуациях»	206
Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Как вы действуете в условиях конфликта?	211
Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)	214
Шкала SACS.....	216
Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)	221
Проактивное совпадающее поведение	235
Опросник «Проактивное совпадающее поведение».....	237
Опросник «Копинг-механизмы» Е. Хайм	242
Варианты копинг-механизмов	244
Список литературы.....	245
Тема 7. Ресурсы стрессоустойчивости	248
7.1. Теоретическое введение	248
7.2. Методическое обеспечение.....	254
Шкала оптимизма и активности	254
Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)	260
Тест «Мое отношение к работе»	265
Список литературы.....	272
Глоссарий	274