

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Амурский государственный университет»**

Кафедра социологии

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Основной образовательной программы по специальности
040201.65 – «Социология»

Благовещенск 2012

УМКД разработан Сельковой Еленой Петровной, старшим преподавателем

Рассмотрен и рекомендован на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2012 г. № _____

Зав. кафедрой _____ / _____ /
(подпись) (И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕН

Протокол заседания УМСС социологии

от «_____» _____ 2012 г. № _____

Председатель УМСС _____ / _____ /
(подпись) (И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Рабочая программа учебной дисциплины	4
2	Краткое изложение программного материала	12
3	Методические указания (рекомендации)	19
3.1	Методические указания к семинарским занятиям	19
3.2	Методические указания по самостоятельной работе	22
4	Контроль знаний	24
4.1	Текущий контроль знаний	24
4.2	Итоговый контроль знаний	25
5	Интерактивные технологии и инновационные методы, используемые в образовательном процессе	25

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: дать систематизированное представление о ключевых подходах к определению социального стресса, как на уровне теоретических концептов, так и на уровне эмпирических исследований.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование представлений об основных теоретических моделях социального стресса;
- 2) изучение основных факторов формирования социального стресса;
- 3) формирование умений использования прикладных знаний для анализа социального стресса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору студента блока общепрофессиональных дисциплин – ОПД.В2(2) Данный курс читается в 8 семестре на четвертом году обучения. Роль и место данного курса в учебном процессе предполагает наличие определенного уровня профессиональных знаний истории и теории социологии, социальной психологии, навыков в методологии и методике социологического исследования, получение которых предполагается в рамках усвоения предшествующих учебных дисциплин. Освоение дисциплины необходимо для последующего прохождения производственной и преддипломной практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

По окончании курса студент должен:

1. Иметь представление о предмете, категориально-понятийном аппарате дисциплины.
2. Знать понятие и модели социального стресса.
3. Знать виды и формы, механизмы формирования социального стресса, способы управления социальным стрессом.
4. Уметь выявлять причины формирования социального стресса.
5. Владеть навыками применения методов социологического исследования для изучения социального стресса и прогнозирования его последствий для развития общества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 100 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				аудиторные		сам. работа	
				лекции	практические занятия		
1	Социальный стресс, его значение и отличительные черты	8	1	2	2	2	устный опрос
2	Профессиональный стресс	8	2-3	2	4	3	устный опрос
3	Теория стресса Г. Селье	8	3-4	2	2	2	устный опрос

4	Генетически-конституциональная теория стресса	8	5	2	-	3	письменный опрос
5	Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу	8	6	2	-	3	письменный опрос
6	Психодинамическая модель стресса	8	6	2	-	3	письменный опрос
7	Модель стресса Н. G. Wolff	8	7	2	-	3	письменный опрос
8	Междисциплинарная модель стресса	8	8	2	-	3	письменный опрос
9	Теории конфликтов	8	8	2	-	3	письменный опрос
10	Модель стресса D. Mechanik	8	9	2	-	3	письменный опрос
11	Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы	8	10	2	-	3	письменный опрос
12	Системная модель стресса	8	10	2	-	3	письменный опрос
13	Интегративная модель стресса	8	11	2	-	3	письменный опрос
14	Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса	8	12	2	2	3	устный опрос
15	Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса	8	13-14	2	2	3	устный опрос
16	Последствия хронического социального стресса	8	15	2	3	3	устный опрос
17	Формирование эффективной трудовой мотивации	8	16-17	2	2	2	устный опрос
	Всего	100		51		49	зачет
				34	17		

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Лекции

Тема 1. Социальный стресс, его значение и отличительные черты

Социальный стресс - социальное напряжение, требующее многообразных приспособительных реакций, сложного уравнивания в системах социального поведения, взаимодействия и т.д.

Способы адаптации человека к стрессам - на уровне организации: изменения в политике, структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам и оценке их деятельности; на уровне отдельной личности: умение справляться со стрессами, используя специальные программы по нейтрализации стрессов.

Стадии стресса - стадия тревоги - мобилизация защитных сил; стадия резистентности - приспособление к трудной ситуации; стадия истощения, которое при сильном и длительном стрессе может привести к болезни и смерти.

Стрессор - фактор, вызывающий состояние стресса. Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Управление стрессами - способы адаптации личности к стрессовой ситуации. На уровне организации управление стрессами состоит в устранении источников стрессовых ситуаций посредством изменения в политике и структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам, оценке их деятельности. На уровне отдельной личности управление стрессами состоит в том, чтобы научить справляться со стрессами индивидуально, используя специальные программы по нейтрализации стрессов.

Тема 2. Профессиональный стресс

Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Виды профессионального стресса. Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания, сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменной информационных параметров.

Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.), разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

Коммуникативный стресс связан с проблемами делового общения, проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказаться в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Тема 3. Теория стресса Г. Селье

Теория стресса впервые предложена Г. Селье в 1936 г. - «общий адаптационный синдром». Чрезмерный стресс снижает сопротивляемость организма и может вызвать развитие характерных патологических изменений. Не только экстремальные воздействия внешней среды, но и психологические факторы существенно влияют на человека. Эмоциональное отношение к ситуации, её субъективная оценка обычно и являются причиной формирования мотивации к действию. Стресс в нормальных условиях обеспечивает условия здоровья – это эустресс. Измененный под влиянием неблагоприятных условий стресс вызывает патологическую реакцию, заболевание, такой стресс Селье определяет как – дистресс. Американский психолог Р. Лазариус ввёл понятие «психологический стресс». Он рассматривает его как процесс, включающий наличие «проблемной ситуации» и её субъективное восприятие, оценку её личной значимости. Если ситуация субъективно оценивается как потенциально опасная или как уже возникшее препятствие для достижения цели, то развиваются объективные проявления стресса.

Тема 4. Генетически-конституциональная теория стресса

Способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.

Тема 5. Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу

Основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения.

Тема 6. Психодинамическая модель стресса

Основана 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.

Тема 7. Модель стресса Н. G. Wolff

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

Тема 8. Междисциплинарная модель стресса

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.

Тема 9. 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.).

Тема 10. Модель стресса 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.

Тема 11. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы

Модель физиологического стресса Г. Селье 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.

Тема 12. Системная модель стресса

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.

Тема 13. 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.

Тема 14. Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса

Влияние бедности на снижение рождаемости, на физическое развитие и здоровье детей. Злоупотребление алкоголем и его суррогатами, пьянство стало наиболее доступным способом «решения» житейских проблем, роль алкоголя в смертности трудоспособного населения (несчастные случаи, отравления и травмы). Курение табака, наркомания, неблагополучие в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности – факторы ухудшения здоровья населения, сокращения продолжительности жизни. К. Маркс о «социальном производстве нездоровья», обусловленном присвоением прибавочного продукта.

Тема 15. Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса

Периоды улучшения общественного здоровья совпадают с повышением трудовой мотивации: годы НЭПа (1921-1927); послевоенные годы; период начатой М.С. Горбачевым перестройки жизни страны.

Финансовый кризис августа 1998 года. Дефолт прервал начавшуюся долговременную адаптацию населения к новым экономическим условиям. Бедное и малообеспеченное население лишилось полноценного доступа к социальным услугам, определяющим воспроизводство «человеческого капитала» - здравоохранению, образованию, культуре, оказалось вынужденным экономить на продуктах питания и качественных лекарствах. Социальный стресс в это время достиг максимального уровня.

Факторы формирования эффективной трудовой мотивации: справедливая и прозрачная система оплаты труда, повышение качества жизни.

Тема 16. Последствия хронического социального стресса

Развитие фазы истощения общего адаптационного синдрома, срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности, формирование феномена «запрограммированной смерти организма - феноптоза» и проявление негативного влияния повышенной гетерозиготности генофонда российской популяции.

Тема 17. Формирование эффективной трудовой мотивации

Формирование социальной политики государства. Создание условий для формирования сильной трудовой мотивации: снизить налог на труд; освободить от налога прибыль, идущую на инвестиции; ввести природную ренту, поступающую в бюджет.

5.2 Практические занятия

Тема 1. Социальный стресс, его значение и отличительные черты

1. Понятие и отличительные черты социального стресса
2. Способы адаптации человека к стрессам: на уровне организации; на уровне отдельной личности.
3. Стадии стресса: стадия тревоги; стадия резистентности; стадия истощения.
4. Стрессоустойчивость человека.
5. Управление стрессами: на уровне организации; на уровне отдельной личности.

Тема 2. Профессиональный стресс

1. Понятие профессиональный стресс.
2. Виды профессионального стресса: информационный стресс, эмоциональный стресс, коммуникативный стресс.
3. Факторы формирования профессионального стресса.

Тема 3. Теория стресса Г. Селье

1. Анализ положений теории Г. Селье.
2. Понятие «психологический стресс» (Р. Лазариус).
3. Соотношение понятий «психологический стресс» и «социальный стресс».

Тема 4. Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса

1. Влияние бедности на снижение рождаемости, на физическое развитие и здоровье детей.

2. Злоупотребление алкоголем и его суррогатами, пьянство стало наиболее доступным способом «решения» житейских проблем, роль алкоголя в смертности трудоспособного населения (несчастные случаи, отравления и травмы).

3. Курение табака, наркомания, неблагополучие в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности – факторы ухудшения здоровья населения, сокращения продолжительности жизни.

4. «Социальное производство нездоровья» (К. Маркс).

Тема 5. Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса

1. Периоды улучшения общественного здоровья совпадают с повышением трудовой мотивации: годы НЭПа (1921-1927); послевоенные годы; период начатой М.С. Горбачевым перестройки жизни страны.

2. Максимальный уровень социального стресса во время финансового кризиса августа 1998 года.

3. Факторы формирования эффективной трудовой мотивации: справедливая и прозрачная система оплаты труда, повышение качества жизни.

Тема 6. Последствия хронического социального стресса

1. Развитие фазы истощения общего адаптационного синдрома,

2. Срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности.

3. Формирование феномена «запрограммированной смерти организма - феноптоза».

4. Проявление негативного влияния повышенной гетерозиготности генофонда российской популяции.

Тема 7. Формирование эффективной трудовой мотивации

1. Формирование социальной политики государства.

2. Создание условий для формирования сильной трудовой мотивации.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах
1	Социальный стресс, его значение и отличительные черты	подготовка к практическому занятию, к зачету	2
2	Профессиональный стресс	подготовка к практическому занятию, к зачету	3
3	Теория стресса Г. Селье	подготовка к практическому занятию, к зачету	2
4	Генетически-конституциональная теория стресса	подготовка к письменному опросу	3
5	Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу	подготовка к письменному опросу	3
6	Психодинамическая модель стресса	подготовка к письменному опросу	3
7	Модель стресса Н. G. Wolff	подготовка к письменному опросу	3
8	Междисциплинарная модель стресса	подготовка к письменному опросу	3
9	Теории конфликтов	подготовка к письменному опросу	3
10	Модель стресса D. Mechanik	подготовка к письменному опросу	3
11	Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы	подготовка к письменному опросу	3
12	Системная модель стресса	подготовка к письмен-	3

		ному опросу	
13	Интегративная модель стресса	подготовка к письменному опросу	3
14	Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса	подготовка к практическому занятию, к зачету	3
15	Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса	подготовка к практическому занятию, к зачету	3
16	Последствия хронического социального стресса	подготовка к практическому занятию, к зачету	3
17	Формирование эффективной трудовой мотивации	подготовка к практическому занятию, к зачету	2
	Итого		49

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В рамках данной дисциплины могут быть использованы следующие образовательные технологии: семинары-дискуссии, анализ кейсов реальных исследовательских задач, разбор конкретных ситуаций, проведение фокус-группы, ролевые игры.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие и отличительные черты социального стресса
2. Способы адаптации человека к стрессам на уровне организации
3. Способы адаптации человека к стрессам на уровне личности
4. Стадии стресса
5. Факторы, вызывающие состояние стресса
6. Стрессоустойчивость человека
7. Управление стрессами на уровне организации
8. Управление стрессами на уровне отдельной личности
9. Профессиональный стресс
10. Информационный стресс
11. Эмоциональный стресс
12. Коммуникативный стресс
13. Теория стресса Г. Селье
14. Генетически-конституциональная теория стресса
15. Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу
16. Психодинамическая модель стресса
17. Модель стресса Н. G. Wolff Междисциплинарная модель стресса
18. Теории конфликтов
19. Модель стресса D. Mechanik
20. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы
21. Системная модель стресса
22. Интегративная модель стресса
23. Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса
24. Производство социального нездоровья как фактор социального стресса
25. Сильная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса
26. Последствия хронического социального стресса

10.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная

1. Зельдович, Б.З. Организационное поведение : учеб. пособие / Б. З. Зельдович . - М. : Аспект Пресс, 2008. - 320 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

б) дополнительная

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Зельдович, Б.З. Менеджмент : учеб. / Б.З. Зельдович. - 2-е изд., стер. - М. : Экзамен, 2009. - 576 с.
3. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ: Рек. УМО вузов / под ред. В. П. Ратникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2005. - 512 с.
4. Лидерс, А.Г. Психологическое обследование семьи : учеб. пособие : рек. УМО / А. Г. Лидерс. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 432 с.
5. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.
6. Пряжников, Н.С. Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие : рек. УМО / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 478 с.
7. Психология и этика делового общения : учеб.: рек. Мин. обр. РФ / под ред. В. Н. Лавриненко. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 416 с.
8. Психология мотивации и эмоций : хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. - М. : АСТ : Астрель, 2009. - 703 с.
9. Руденко, А.М. Деловое общение : учеб. пособие / А. М. Руденко, С. И. Самыгин. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 415 с.

в) журналы

1. Вестник МГУ : Серия 18 : Социология и политология
2. Вестник общественного мнения
3. Социально-гуманитарное знание
4. Социологические исследования
5. Социологический журнал
6. Социология : теория, методы, маркетинг
7. Социология 4М : методология, методы, математические модели

г) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	www. lossofscoul.com	Статистика суицида
2	http://www.iqlib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания
3	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека- online» www.biblioclub.ru	ЭБС по тематике охватывает всю область гуманитарных знаний и предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами-гуманитариями

11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мультимедийный проектор, наборы слайдов, видеоматериалы, описание деловых и ролевых игр, демонстрационные приборы.

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

В основу оценки знаний, умений и навыков студентов положены следующие критерии:

1. Степень овладения основной проблематики дисциплины и категориально-понятийного аппарата.
2. Знание главных тенденций, структуры, уровней, места и роли дисциплины «Социальный стресс» в системе социально-гуманитарных наук.
3. Уровень проявленной самостоятельности студентов в процессе овладения теоретико-методологическими основами курса.
4. Систематичность подготовки выступлений и работы на практических занятиях по курсу «Социальный стресс».
5. Изучение и усвоение содержания рекомендуемой литературы по курсу.

2. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Лекция 1. Социальный стресс, его значение и отличительные черты

План лекции:

1. Понятие социального стресса и стрессоров.
2. Стадии социального стресса.
3. Управление социальными стрессами.

Цель лекции – дать представление о сущности и отличительных чертах социального стресса.

Задачи:

- определить понятие социального стресса и стрессоров;
- выявить стадии социального стресса;
- рассмотреть методы управления социальными стрессами.

Социальный стресс - социальное напряжение, требующее многообразных приспособительных реакций, сложного уравнивания в системах социального поведения, взаимодействия и т.д.

Способы адаптации человека к стрессам - на уровне организации: изменения в политике, структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам и оценке их деятельности; на уровне отдельной личности: умение справляться со стрессами, используя специальные программы по нейтрализации стрессов.

Стадии стресса - стадия тревоги - мобилизация защитных сил; стадия резистентности - приспособление к трудной ситуации; стадия истощения, которое при сильном и длительном стрессе может привести к болезни и смерти.

Стрессор - фактор, вызывающий состояние стресса. Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Управление стрессами - способы адаптации личности к стрессовой ситуации. На уровне организации управление стрессами состоит в устранении источников стрессовых ситуаций посредством изменения в политике и структуре производства, выработке четких требований к сотрудникам, оценке их деятельности. На уровне отдельной личности управление стрессами состоит в том, чтобы научить справляться со стрессами индивидуально, используя специальные программы по нейтрализации стрессов.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.

2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Лекция 2. Профессиональный стресс

План лекции:

1. Понятие профессионального стресса.
2. Разновидности профессионального стресса.

Цель лекции – сформировать у студентов представление о профессиональном стрессе.

Задачи:

- определить понятие профессионального стресса;
- охарактеризовать разновидности профессионального стресса.

Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Виды профессионального стресса. Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания, сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.), разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

Коммуникативный стресс связан с проблемами делового общения, проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Литература

1. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие / В.А. Бодров. - М.: СПб.: ПЭРСЭ, 2000. - 352 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
3. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
4. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.
5. Повышение качества подготовки специалиста XXI века: инновации и традиции : материалы межвуз. науч.-метод. конф. (Благовещенск, 10 февр. 2011 г.) : в 2 ч. / под общ. ред. Н. В. Карнаух. - Благовещенск : Изд-во Благовещ. гос. пед. ун-та, 2011. - Ч. 2. - 2011. - 248 с.

Лекция 3. Теория стресса Г. Селье

План лекции:

1. История развития концепций адаптации. Понятие общего адаптационного синдрома
2. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».

Цель лекции – изучить теория стресса Г.Селье.

Задачи:

- проследить историю развития концепций адаптации и определить понятие общего адаптационного синдрома;
- соотнести понятия «эустресс» и «дистресс».

Теория стресса впервые предложена Г. Селье в 1936 г. - «общий адаптационный синдром». Чрезмерный стресс снижает сопротивляемость организма и может вызвать развитие характерных патологических изменений. Не только экстремальные воздействия внешней среды, но и психологические факторы существенно влияют на человека. Эмоциональное от-

ношение к ситуации, её субъективная оценка обычно и являются причиной формирования мотивации к действию. Стресс в нормальных условиях обеспечивает условия здоровья – это эустресс. Измененный под влиянием неблагоприятных условий стресс вызывает патологическую реакцию, заболевание, такой стресс Селье определяет как – дистресс. Американский психолог Р. Лазариус ввёл понятие «психологический стресс». Он рассматривает его как процесс, включающий наличие «проблемной ситуации» и её субъективное восприятие, оценку её личной значимости. Если ситуация субъективно оценивается как потенциально опасная или как уже возникшее препятствие для достижения цели, то развиваются объективные проявления стресса.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.
4. Общая психология : в 3 т.: рек. УМО / отв. ред. В. В. Петухов, ред.-сост. Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : УМК Психология : Генезис, 2001 - 2006. Т. 2 : Субъект деятельности, Кн. 1. - 2002. - 671 с.

Лекция 4-13. Современные подходы к анализу социального стресса.

План лекции:

1. Генетически-конституциональная теория стресса
2. Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу
3. Психодинамическая модель стресса
4. Модель стресса Н. G. Wolff
5. Междисциплинарная модель стресса
6. Теории конфликтов
7. Модель стресса D. Mechanik
8. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы
9. Системная модель стресса
10. Интегративная модель стресса.

Цель лекции – проанализировать современные подходы к рассмотрению социального стресса.

Задачи:

- выявить основные подходы к рассмотрению социального анализа;
- охарактеризовать концепции и модели социального стресса.

Генетически-конституциональная теория стресса. Способность организма сопротивляться стрессу зависит от предопределенных защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.

Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения.

Психодинамическая модель стресса основана 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.

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

Междисциплинарная модель стресса. 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 стресса 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 Г. Селье 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 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.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Лекция 14. Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса

План лекции:

1. Влияние бедности на снижение рождаемости.
2. Злоупотребление алкоголем.
3. Курение табака, наркомания, неблагополучие в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности как факторы сокращения продолжительности жизни.
4. К. Маркс о «социальном производстве нездоровья».

Цель лекции – выявить роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса

Задачи:

- проанализировать влияние бедности на снижение рождаемости;
- определить последствия злоупотребления алкоголем;
- выявить роль курения табака, наркомании, неблагополучия в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности в сокращения продолжительности жизни.
- рассмотреть взгляды К. Маркса о «социальном производстве нездоровья».

Влияние бедности на снижение рождаемости, на физическое развитие и здоровье детей. Злоупотребление алкоголем и его суррогатами, пьянство стало наиболее доступным способом «решения» житейских проблем, роль алкоголя в смертности трудоспособного населения (несчастные случаи, отравления и травмы). Курение табака, наркомания, неблагополучие в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности – факторы ухудшения здоровья населения, сокращения продолжительности жизни. К. Маркс о «социальном производстве нездоровья», обусловленном присвоением прибавочного продукта.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.

2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Лекция 15. Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса

План лекции:

1. Взаимосвязь улучшения общественного здоровья и повышения трудовой мотивации.
2. Факторы формирования эффективной трудовой мотивации.

Цель лекции – рассмотреть эффективную трудовую мотивацию как фактор снижения социального стресса.

Задачи:

- выявить взаимосвязь улучшения общественного здоровья и повышения трудовой мотивации;
- показать на примере финансового кризиса августа 1998 г. механизм резкого усиления социального стресса;
- определить факторы формирования эффективной трудовой мотивации.

Если проанализировать изменения показателей смертности населения и средней ожидаемой продолжительности жизни в России за весь XX в., то можно выделить только четыре периода, когда значение этих параметров возрастало.

Периоды улучшения общественного здоровья совпадают с повышением трудовой мотивации:

годы НЭПа (1921-1927) характеризовались возрождением рыночных отношений, как в частом секторе, так и внутри государственного сектора экономики и развитием у населения

высокой трудовой мотивации. При этом природа трудовых стимулов была двойкой. Одних вдохновляли высокие доходы и заработки, других в не меньшей степени окрыляла перспектива строительства социализма. Об этом неопровержимо свидетельствует документальная в своей основе повесть Николая Островского «Как закалялась сталь». Смертность населения, составлявшая в 1913 году 32,4 на тысячу, снизилась в 1926 году до 20,7;

в Советском Союзе такой период также наступил, но значительно позднее, в послевоенные годы. Смертность снизилась с 20,6 в 1940 году до 7,17 в 1964 году, ожидаемая продолжительность жизни увеличилась с 42,9 до 69,6 года. В это время Советский Союз вошел в число трёх десятков государств с наиболее низкой смертностью;

в 1986-1989 гг. были достигнуты самые высокие за всё послевоенное время показатели продолжительности жизни населения, они возросли до 70,1 года. Этот период соответствовал начатой М.С. Горбачевым перестройки жизни страны. Два года пришлось на антиалкогольную эпопею. Но благоприятные демографические сдвиги сохранились и в 1988-1989 годах, когда потребление спиртных напитков практически вернулось к исходному уровню. В эти годы были созданы кооперативы, которые дали населению первую легальную возможность повысить жизненный уровень своим собственным трудом;

финансовый кризис августа 1998 года. Дефолт прервал начавшуюся долговременную адаптацию населения к новым экономическим условиям. Бедное и малообеспеченное население лишилось полноценного доступа к социальным услугам, определяющим воспроизводство «человеческого капитала» - здравоохранению, образованию, культуре, оказалось вынужденным экономить на продуктах питания и качественных лекарствах. Социальный стресс в это время достиг максимального уровня.

Факторы формирования эффективной трудовой мотивации: справедливая и прозрачная система оплаты труда, повышение качества жизни.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.

2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Лекция 16. Последствия хронического социального стресса

План лекции:

1. Развитие фазы истощения общего адаптационного синдрома.
2. Срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности.
3. Формирование феномена «запрограммированной смерти организма - феноптоза».
4. Проявление негативного влияния повышенной гетерозиготности генофонда российской популяции.

Цель лекции – проанализировать последствия хронического социального стресса.

Задачи:

- описать истощения общего адаптационного синдрома как механизма реализации хронического стресса;

- изучить срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности как механизма реализации хронического стресса;

- выявить феномен «запрограммированной смерти организма - феноптоза» как механизма реализации хронического стресса;

- определить проявление негативного влияния повышенной гетерозиготности генофонда российской популяции как механизма реализации хронического стресса.

Социальный стресс, подобно любому виду стресса, вначале обусловил формирование стереотипной нейроэндокринной реакции организма, лежащей в основе общего адаптационного синдрома. После дефолта, когда развитие фазы истощения общего адаптационного син-

дрома приняло массовый характер, на авансцену вышел другой патогенетический механизм ухудшения здоровья - срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности. Явление «динамического стереотипа» было открыто И.П. Павловым - эта форма высшей нервной деятельности обеспечивает устойчивое функционирование организма в стабильных условиях жизнедеятельности при минимальной «физиологической стоимости» усилий. В отличие от машинных устройств, организм обладает крайней экономностью в осуществлении функций. При включении сознания поведенческий акт обязательно требует участия всего мозга. Динамический стереотип высшей нервной деятельности реализует благодатную способность человеческого мозга - автоматизацию действия при возможно минимальном включении сознания. В житейском плане отражением динамического стереотипа высшей нервной деятельности является привычка. Для срыва динамического стереотипа типично появление суицидальных настроений. Так, в 2001 г. количество самоубийств в России превысило средневропейский уровень у мужчин - в 2,5 раза, у женщин - в 1,5 раза. Академик В.П. Скулачев, полагает, что смерть организма наступает не от случайных нарушений сложных систем жизнедеятельности, а в результате включения особого биологического механизма, особой программы запрограммированную смерть организма он назвал феноптозом что тот и другой патологический процесс может быть вызван одними и теми же причинами. Главная из них - беззащитность человека перед жизненными обстоятельствами: бедностью, безработицей, криминалом, болезнями. Другая значимая причина связана с утратой духовной и материальной поддержки со стороны окружающих.

В развитии медико-демографического кризиса немалое значение имеет также особенность генофонда отечественной популяции - избыточная гетерозиготность. В основе гетерозиготности лежит смешение популяционных генофондов. Повышенная гетерозиготность изменяет структуру метаболизма - обмен веществ в таких организмах происходит более интенсивно. Общебиологическая закономерность, определяемая условиями теплообмена организма с окружающей средой, заключается в том, что у вида с повышенным уровнем обмена веществ уменьшаются размеры тела, ускоряется половое созревание и сокращается продолжительность жизни особей. Человек, однако, живет в 3-4 раза дольше, чем животные с близкими размерами тела. Указанный разрыв ещё больше возрастает при акселерации. Продолжительность жизни при этом не сокращается, а увеличивается, о чём свидетельствует как опыт развитых стран, так и недавний опыт СССР. Выживание и распространение вида *Homo sapiens* связано не столько с совершенством его биологических механизмов адаптации, сколько с развитием способности изменять условия жизни в своих целях. Вместе с тем, избыточная гетерозиготность, накопленная населением России, представляет собой, по образному выражению академика Ю.П. Алтухова, «бомбу замедленного действия», способную резко изменить демографическую ситуацию при ухудшении условий жизни.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Лекция 17. Формирование эффективной трудовой мотивации

План лекции:

1. Формирование социальной политики государства.
2. Создание условий для формирования сильной трудовой мотивации.

Цель лекции – рассмотреть факторы формирования эффективной трудовой мотивации

Задачи:

- определить направление формирования социальной политики государства;
- выявить условия для формирования сильной трудовой мотивации.

Социальная политика государства должна основываться не столько на бюджетных дотациях, сколько на создании условий для формирования сильной трудовой мотивации. Конкретно это касается, прежде всего, размера минимальной заработной платы. ООН и Международное бюро труда (МОТ) еще в 1987 г. рекомендовали государствам нижний порог заработной платы - 3 доллара в час. Учёные и экономисты доказали, если человек зарабатывает меньше, он выпадает из нормальной взаимозависимости производства и потребления. В Трудовом кодексе России значится, что минимальный размер оплаты труда (МРОТ) не может быть ниже уровня прожиточного минимума трудоспособного человека. Однако, в примечании сказано, что порядок и сроки введения этой нормы должны определяться специальным федеральным законом. Перед Россией, если она хочет сохранить своё положение в мире, стоит задача не только ускоренного развития малого и среднего бизнеса, но и создания эффективной трудовой мотивации у наиболее массовой группы населения, занятой наёмным трудом.

Экономисты РАН уже давно предложили: снизить налог на труд; освободить от налога прибыль, идущую на инвестиции; ввести природную ренту, поступающую в бюджет.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (РЕКОМЕНДАЦИИ)

3.1 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

Семинар – это составная часть учебного процесса, групповая форма занятия при активном участии студентов. Семинары способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, вести полемику, убеждать, доказывать, опровергать, отстаивать свои убеждения, рассматривать ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности.

На первом вводном семинарском занятии для подготовки к семинарам студенты знакомятся с перечнем основной и дополнительной литературы по дисциплине «Социология рекламы», проводится беседа по организации учебного процесса. Темы семинарских занятий выдаются студентам заранее. Студенты самостоятельно готовятся по предлагаемым вопросам к семинару. После выступления студенту задаются дополнительные вопросы одногруппниками и преподавателем.

В процессе семинарского занятия заслушивается также дополнительный материал, подготовленный студентами, организуется дискуссия по теме семинара и его отдельным вопросам, основной материал семинарского занятия студенты записывают в рабочую тетрадь.

Содержание семинарских занятий по разделам и темам

Тема 1. Социальный стресс, его значение и отличительные черты

1. Понятие и отличительные черты социального стресса
2. Способы адаптации человека к стрессам: на уровне организации; на уровне отдельной личности.
3. Стадии стресса: стадия тревоги; стадия резистентности; стадия истощения.
4. Стрессоустойчивость человека.
5. Управление стрессами: на уровне организации; на уровне отдельной личности.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается проблема стресса в жизни современного общества?
2. Соотнесите понятия «стресс» и «адаптация».
3. Охарактеризуйте уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
4. Каковы причины социального стресса?

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Тема 2. Профессиональный стресс

1. Понятие профессиональный стресс.
2. Виды профессионального стресса: информационный стресс, эмоциональный стресс, коммуникативный стресс.
3. Факторы формирования профессионального стресса.

Контрольные вопросы

1. Назовите изменения в поведении при длительном переживании стресса.
2. Дайте понятие синдрома выгорания.
3. Определите роль следующих факторов в формировании профессионального стресса: перегрузка работника, конфликт ролей, неопределенность ролей, неинтересная работа, плохие условия труда.
4. Назовите современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы.
5. Каковы особенности диагностики профессионального стресса?

Литература

1. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие / В.А. Бодров. - М.: СПб.: ПЭР СЭ, 2000. - 352 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
3. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
4. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.
5. Повышение качества подготовки специалиста XXI века: инновации и традиции : материалы межвуз. науч.-метод. конф. (Благовещенск, 10 февр. 2011 г.) : в 2 ч. / под общ. ред. Н. В. Карнаух. - Благовещенск : Изд-во Благовещ. гос. пед. ун-та, 2011. - Ч. 2. - 2011. - 248 с.

Тема 3. Теория стресса Г. Селье

1. Анализ положений теории Г. Селье.
2. Понятие «психологический стресс» (Р. Лазариус).
3. Соотношение понятий «психологический стресс» и «социальный стресс».

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия общего адаптационного синдрома.
2. Каковы основные закономерности проявлений и развития общего адаптационного синдрома.
3. В чем суть комплексного подхода к анализу проявлений социального стресса.

4. Охарактеризуйте основные современные подходы к изучению социального стресса.
5. Дайте трактовку понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

6. Прокомментируйте высказывания Г. Селье:

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

«Стремись к самой высшей из доступных тебе целей. И не вступай в борьбу из-за бессмыслиц».

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.

2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

4. Общая психология : в 3 т.: рек. УМО / отв. ред. В. В. Петухов, ред.-сост. Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : УМК Психология : Генезис, 2001 - 2006. Т. 2 : Субъект деятельности, Кн. 1. - 2002. - 671 с.

Тема 4. Роль бедности (нищеты), алкоголизма и других «традиционных» причин в формировании социального стресса

1. Влияние бедности на снижение рождаемости, на физическое развитие и здоровье детей.

2. Злоупотребление алкоголем и его суррогатами, пьянство стало наиболее доступным способом «решения» житейских проблем, роль алкоголя в смертности трудоспособного населения (несчастные случаи, отравления и травмы).

3. Курение табака, наркомания, неблагополучие в состоянии окружающей среды, условиях труда и техники безопасности – факторы ухудшения здоровья населения, сокращения продолжительности жизни.

4. «Социальное производство нездоровья» (К. Маркс).

Контрольные вопросы

1. Обоснуйте статистическими данными влияния бедности (нищеты), алкоголизма и других причин в формировании социального стресса.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.

2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.

3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Тема 5. Эффективная трудовая мотивация как фактор снижения социального стресса

1. Периоды улучшения общественного здоровья совпадают с повышением трудовой мотивации: годы НЭПа (1921-1927); послевоенные годы; период начатой М.С. Горбачевым перестройки жизни страны.

2. Максимальный уровень социального стресса во время финансового кризиса августа 1998 года.

3. Факторы формирования эффективной трудовой мотивации: справедливая и прозрачная система оплаты труда, повышение качества жизни.

Контрольные вопросы

1. Дайте определения понятия «эффективная трудовая мотивация».

2. Проследите на исторических примерах влияния трудовой мотивации на социальное здоровье?
3. Каковы пути формирования эффективной трудовой мотивации?

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Тема 6. Последствия хронического социального стресса

1. Развитие фазы истощения общего адаптационного синдрома.
2. Срыв динамического стереотипа высшей нервной деятельности.
3. Формирование феномена «запрограммированной смерти организма - фенотоза».
4. Проявление негативного влияния повышенной гетерозиготности генофонда российской популяции.

Контрольные вопросы

1. Определите понятие «хронический социальный стресс».
2. Назовите проявления хронического социального стресса?
3. Охарактеризуйте механизмы реализации хронического социального стресса.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

Тема 7. Формирование эффективной трудовой мотивации

1. Формирование социальной политики государства.
2. Создание условий для формирования сильной трудовой мотивации.

Контрольные вопросы

1. Какова роль социальной политики государства в формировании «социального оптимизма»?
2. Определите основные способы формирования сильной трудовой мотивации.
3. Приведите примеры социальных мер государства, направленных на формирование сильной трудовой мотивации.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - М. : Питер Пресс, 2009. - 336 с.
2. Конфликтология : учеб.: Рек. Мин. обр. РФ / А. Я. Кибанов [и др.] ; ред. А. Я. Кибанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2005, 2007, 2009. - 302 с.
3. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога : моногр. / В. В. Гафаров [и др.] ; науч. ред. Е. В. Акимова. - Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008. - 276 с.

3.2 Методические указания по самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов (СРС) – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия преподавателей. СРС сопровождается эффективным контролем и оценкой результатов.

Предметно и содержательно СРС определяется действующим учебным планом, рабочими программами учебной дисциплины, средствами обеспечения СРС: учебниками, учебными пособиями и методическими рекомендациями, учебно-программными комплексами и т.п.

В ходе самостоятельной работы студент осваивает теоретический материал по дисциплине (освоение лекционного курса, а также освоение отдельных тем, отдельных положений и т.д.); закрепляет знание теоретического материала, используя необходимый инструментальный практическим путем (выполнение тестов для самопроверки, контрольных работ); имеет возможность применять полученные знания и практические навыки для анализа ситуации и выработки правильного решения (подготовка к групповой дискуссии, письменный анализ конкретной ситуации); а также имеет возможность применить полученные знания и умения для формирования собственной позиции.

Общая схема СРС, включающая раздел дисциплины, форму СРС, трудоемкость в часах и форма контроля выполнения СРС приведена в рабочей программе дисциплины (разделы 4,6).

Студентам на занятиях поручается подготовить самостоятельно доклад. *Доклад* – устное сообщение по тому или иному вопросу изучаемой темы. Доклад строится как рассуждение о проблеме. Студент сообщает, как он понимает проблему, высказывает важнейшие положения, аргументирует их, делает выводы. Доклад является результатом самостоятельного изучения литературы по рассматриваемой проблеме. Автор может выступать, пользуясь конспектом доклада или имея перед собой его план, при этом доклад может сопровождаться презентацией. Оценивается доклад в зависимости от качества подобранного материала, глубины проникновения в проблему и убедительности выступления.

Подготовка к семинарским занятиям, дебатам, дискуссиям, деловой игре, контрольной работе, тестированию, собеседованию, зачету предполагает самостоятельную работу с литературой. *Работа с литературой* организуется преподавателем. Студенты читают рекомендованный или самостоятельно отобранный текст во внеаудиторное время. Студент может работать с учебной литературой, словарями, справочниками, нормативно-правовыми документами, Интернет-ресурсами, периодическими изданиями. Контроль над самостоятельно проработанным материалом осуществляется на занятии или во внеаудиторное время в форме текущего и итогового контроля.

При выдаче заданий на самостоятельную работу используется дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами самостоятельной внеаудиторной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально (подготовка доклада и др.) или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Завершающим этапом изучения дисциплины является *зачет*. Критериями успешной сдачи зачета по дисциплине являются: усвоение теоретического материала; активное участие в практических занятиях; выполнение всех заданий в рамках самостоятельной работы студента; успешное выполнение тестовых заданий.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в стро-

гом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Следует обращать внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Готовится к зачету необходимо последовательно, с учетом вопросов, разработанных преподавателем. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников (учебных пособий). При этом необходимо делать выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

Любой вопрос при сдаче зачета необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности специалиста. Рекомендации по подготовке *отчетов о выполнении самостоятельной работы*.

Подготовка отчета о проделанной самостоятельной работе является завершающим этапом изучения дисциплины. В зависимости от полноты проведенного исследования, отчет может быть предварительный (промежуточный), либо окончательный. Окончательный отчет должен включать в себя необходимые данные из предварительного, промежуточного отчета. Отчет должен включать в себя необходимые данные по самостоятельной работе при изучении данной дисциплины.

Отчет должен включать следующие составляющие:

1. Схема самостоятельной работы.
2. Планирование времени при подготовке к семинарским занятиям, подготовке докладов, выполнении учебных исследований.
3. Самостоятельная работа с литературой.
4. Подготовка к зачету.
5. Заключение (выводы).

4. КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Контроль знаний, умений и навыков студентов по изучению дисциплины осуществляется на уровне текущего и итогового контроля.

4.1 Текущий контроль знаний

Текущий контроль успеваемости проводится с целью повышения качества и прочности знаний; проверки процесса и результатов усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра и предполагает выставлении каждому студенту отметок, оценивающих выполнение им всех видов работ, предусмотренных учебной программой дисциплины.

Текущий контроль осуществляется при работе на лекциях, семинарах, при выполнении заданий для самостоятельной работы, тестированию по представленным тестам и выполнению учебных исследований.

Темы докладов

1. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности.
5. Личностные деформации стрессового типа.
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
7. Синдром «выгорания».

8. Социально-психологические технологии управления стрессом в организации.
9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
10. Гендерные / возрастные особенности в формировании проявлений социального стресса.

4.2 Итоговый контроль знаний

Целью итогового контроля знаний является комплексная оценка качества усвоения студентами теоретических знаний, уровня сформированности умений и навыков при освоении программы дисциплины за семестр.

По окончании изучения курса студенты обязаны сдать зачет в строгом соответствии с учебным планом, а также утвержденной программой. Сроки проведения итогового контроля устанавливаются графиком учебного процесса, утвержденным проректором по учебной работе.

Итоговый контроль проводится в объеме программы учебной дисциплины в устной форме. При этом преподавателю на зачете предоставляется право задавать студенту по программе курса дополнительные вопросы. Преподаватель учитывает не только ответы на вопросы итогового контроля, но и менее 50% итоговой оценки учитывается за успеваемость, посещаемость студента в семестре.

Критерии оценки итоговых знаний студента складываются из следующих показателей: деловой активности студента в процессе работы на лекциях и семинарских занятиях; соблюдением дисциплины студентов в течение учебного семестра; качества работы во время изучения дисциплины; качества и полноты ответов на экзамене. Основные критерии оценки знаний студентов приведены в разделе 11 рабочей программы представленной в данном учебно-методическом комплексе.

5. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Интерактивные технологии и инновационные методы относятся к активной форме обучения. При активном обучении студент в большей степени становится субъектом учебной деятельности, активно участвует в познавательном процессе, выполняя творческие, поисковые, проблемные задания, осуществляется взаимодействие обучающихся друг с другом при выполнении заданий в группе, в паре.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности специалистов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).