

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 03 » 02 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ОЧНАЯ

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
8	4, 144	16	16	-	76	экзамен 36
Итого	4 (144 ч.)	16	16	-	76	экзамен 36

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**Цель курса** - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы профилактики возникновения стресса, а также программы обучения приемам стресс-менеджмента.

### **Задачи курса:**

- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
- ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
- предоставить методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента;
- развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина находится в базовой части образовательной программы, Б1.Б.37.

Изучение курса предполагает владение дисциплинами гуманитарного, социального, экономического и естественнонаучного циклов.

Интегральность данного курса обусловлена преемственностью знаний и множественностью междисциплинарных связей психологии стресса с другими науками, такими как анатомия, физиология, фармакология, общая психология, социальная психология, психология личности, психотерапия, философия; и обеспечивается объединением данных, получаемых в различных науках. «Психология стресса» является углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Возрастная психология, психология развития», «Физиология ЦНС», «Психофизиология», «Зоопсихология».

Данная дисциплина имеет выраженные межпредметные связи со следующими предметами: введение в профессию, общая психология, история психологии, возрастная психология, социальная психология, психофизиология, физиология ЦНС. Теоретический материал и практическое содержание занятий закладывает основы дальнейшего обучения в рамках теоретических и прикладных направлений психологии.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие *общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:*

Способность и готовность к:

–решению стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);

–реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

–осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

–выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- 1) понятийный аппарат в области психологии стресса (ОПК-1);
- 2) основные классификации стрессогенных факторов и ситуаций (ПК-1);
- 3) основания для дифференциации разных форм и видов стресса (ПК-4);
- 4) систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса (ПК-3);
- 5) подходы к построению тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента (ПК-4).

**Уметь:**

- 1) анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса (ПК-1);
- 2) успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств эффективной коррекции стрессовых состояний (ПК-3);
- 3) реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом в разных условиях и с разными клиентами (взрослые, дети, подростки и т.д.) (ПК-4).

**Владеть:**

- 1) навыками анализа теоретических источников по изучаемым темам (ОПК-1);
- 2) способами диагностики стресса (ПК-4);
- 3) навыками составления психологических рекомендаций по профилактике и коррекции проявлений стресса (ПК-3);
- 4) способами подбора приемов, средств и техник для составления программы тренинга по стресс-менеджменту (ПК-4).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4зачетных единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Объем учебной работы, с применением интерактивных	Формы текущего
						контроля успеваемости (по неделям)

дисциплины			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР	методов (в часах / %)	семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	8	1-6	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №1
Тема 2. Стресс как фактор развития личности. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	8	7-10	4	4			19		4/50%	
Тема 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	8	11-14	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №2
Тема 4. Методы оценки и оптимизации	8	15-18	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №3

и уровня стресса Методы профилакти ки и коррекции стресса										
<b>Итого за 8 семестр</b>			<b>16</b>	<b>16</b>			<b>76</b>		<b>16/50%</b>	<b>экзамен 36</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>16</b>	<b>16</b>			<b>76</b>		<b>16/50%</b>	<b>36</b>

#### 4.1. Теоретический курс

**Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса.** История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса.

**Тема 2. Стресс как фактор развития личности. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста** Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

**Тема 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса.** Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация. Методологические особенности исследований преодоления стресса. Классификация способов преодоления. Модели и ресурсы преодоления стресса.

**Тема 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса.** Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация.

Психологические тесты (бланковые, проективные) и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Методы профилактики и коррекции стресса Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

## **4.2. Практические занятия**

### **Планы практических занятий**

#### **Практическая работа №1**

#### **Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса**

##### **План**

1. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
2. Классические теории изучения стресса.
3. Современные подходы к изучению стресса.
4. Отечественные теории стресса (Китаев-Смык и др.)

#### **Практическая работа №2**

#### **Формы проявления, признаки и особенности развития стресса. Стресс как фактор развития личности**

##### **План**

1. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.
2. Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний.
3. Стрессогены. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
5. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
6. Стресс как стимул физиологического и психосоциального развития.

#### **Практическая работа №3**

#### **Профессиональный стресс в жизни современного специалиста**

##### **План**

1. Профессиональный стресс и здоровье человека.
2. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить ответы на вопросы в виде выступлений с использованием интерактивных методов (презентаций, плакатов, использованием доски).
2. Предварительно разделившись на 2 группы подготовить деловую игру «Стресс на работе/производстве».
3. Написать эссе на тему «Экзаменационный стресс. Чего я боюсь?».

## **Практическая работа 4**

### **Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса.**

#### План

1. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
2. Анализ активности вегетативной нервной системы.
3. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.
4. Психологические тесты (бланковые, проективные).
5. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).
6. Дыхательные техники.
7. Аутогенная тренировка.
8. Мышечная релаксация.
9. Визуализация.
10. Медитация.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При изучении курса используются также формы проведения занятий, как:

–лекции (включающие проблемно-ориентированные интерактивные занятия с элементами деловых и ролевых игр, разбор конкретных проблемных случаев). Все лекционные темы снабжены мультимедийным сопровождением;

–практические занятия (в виде интерактивных дискуссий, деловых и ролевых игр, психологических тренингов навыков работы со стрессом и конкретными его проявлениями, выступлений с сообщениями и докладами, обсуждения материала докладов, разбора конкретных ситуаций по темам курса), на которых преподавателем организуется работа студентов по обработке базовых понятий, конкретизации представлений.

–психологический мониторинг (опросы, анкетирование, интервью, для получения информации о том, как студенты ощущают себя в процессе обучения, профессионализации и жизни на факультете) должен быть одной из главных частей организации учебно-воспитательного процесса. Целью психологического мониторинга является построение упорядоченной системы обратной связи со студентами и оказания, при необходимости, помощи и поддержки будущему специалисту, что способствует формированию ориентационного поля развития, ответственности за собственные действия, поведение, поступки.

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

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов в форме ответов на вопросы, тестирования, проверки составленных таблиц, схем, обсуждения подготовленных докладов (рефератов) проводится на практических занятиях для получения необходимой информации о выполнении ими графика учебного процесса,

оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов.

Рейтинг-контроль осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов» ВлГУ от 27.05.2013 №75-Р.

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность). Дополнительно оцениваются посещаемость, активность студента на лекциях, своевременная сдача выполненных заданий.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде экзамена, который включает в себя устный ответ на два теоретических вопроса.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

### Рейтинг-контроль №1

Тест № 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Стресс - это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась в \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. С сердечно-сосудистой системой человека во время стресса происходит \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Основные отличия психологического стресса от стресса биологического \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Эустресс – это \_\_\_\_\_
7. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Четыре возможные формы проявления стресса \_\_\_\_\_
9. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Рейтинг-контроль №2

Тест №2. Особенности развития стресса

1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов \_\_\_\_\_
3. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются \_\_\_\_\_



- 
- 
6. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются
- 
- 

### **Рейтинг-контроль №3**

Тест № 3. Методы оценки и оптимизации уровня стресса

1. Житейскими методами снятия стресса, являются \_\_\_\_\_
  2. Физиологические методы снятия стресса \_\_\_\_\_
  3. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса – это \_\_\_\_\_
  4. Сущность аутогенной тренировки состоит в \_\_\_\_\_
  5. Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в \_\_\_\_\_
- 

### **Основные виды заданий самостоятельной работы по дисциплине «Психология стресса»**

#### **Тема №1**

**Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса**

Задания

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Аннотирование и конспектирование.
3. Дискутирование.

#### **Тема №2**

**Формы проявления, признаки и особенности развития стресса. Стресс как фактор развития личности**

Задания

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Выполнение задания «Описание моих проявлений стресса».
3. Оппонирование - групповое обсуждение результатов.

#### **Тема №3**

**Профессиональный стресс в жизни современного специалиста**

Задания

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Подготовка и проведение ролевой игры.
3. Написание эссе.

#### **Тема №4**

## Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса.

### Задания

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Подготовка и проведение тренинга по преодолению стресса.
3. Написание реферата.

### Технологическая карта самостоятельной работы бакалавра

Виды деятельности студентов	Компетенции	Проектируемые результаты освоения дисциплины	Итог самостоятельной работы	Способы оценки и баллы
<p>Ответы на вопросы к практическому заданию в виде презентации Power-Point</p>	<p>ОПК-1; ПК-4</p>	<p>применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики</p>	<p>применение знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики</p>	<p>План, доклад</p>
<p>Аннотирование и конспектирование</p>	<p>ОПК-1; ПК-1</p>	<p>проведение библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчётов, заключений и пр.</p>	<p>проведение библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчётов, заключений и пр.</p>	<p>Аннотация, конспект статьи,</p>

Сюжетно - ролевая игра	ПК-4	выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	выявление специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежност и к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	План игры
Эссе	ПК-1	владение культурой научного мышление, выявление авторской позиции к исследуемой проблеме; самостоятельное изучение и расширение литературных источников, посвященных проблеме.	владение культурой научного мышление, выявление авторской позиции к исследуемой проблеме; самостоятельное изучение и расширение литературных источников, посвященных проблеме.	Эссе
Реферат	ОПК-1	владение культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических положений; понимает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; совершенствования и развития	владение культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических	доклад (реферат )

		общества на принципах гуманизма, свободы и демократии	положений; понимает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; совершенствования и развития общества на принципах гуманизма, свободы и демократии		
Задания свободным ответом и подготовка тренинга	со и	ОПК-1; ПК-3	применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики	применение знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики	Схемы, конспекты, планы

### Вопросы к самостоятельной работе студентов

1. История развития представления о стрессе.
2. Адаптация и стрессоустойчивость личности.
3. Классическая теория стресса Г. Селье.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Основные отличия биологического и психологического стресса.
6. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
7. Антистрессовый стиль жизни.
8. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
9. Методы психологической диагностики стрессовых состояний.

10. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
12. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
13. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
14. Посттравматический стресс и способы его устранения.
15. Субъективные причины возникновения стресса.
16. Объективные причины возникновения стресса.
17. Феномен профессионального выгорания.
18. Синдром профессионального выгорания в деятельности психолога.
19. Развитие учебного стресса и его формы.
20. Основные способы саморегуляции.
21. Аутогенная тренировка.
22. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
23. Рациональная психотерапия, как способ преодоления стресса.
24. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных функций.
25. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

#### **Темы рефератов**

1. История изучения стресса.
2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
8. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.
9. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
10. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.
11. Изучение стресса в экспериментах на животных.
12. Современные концепции изучения стресса.
13. Объективные причины стресса
14. Субъективные причины стресса.
15. Каузальная классификация причин стресса.

16. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
18. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
19. Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
20. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).
21. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
22. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для мужчины.
23. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для женщины.
24. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
25. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
26. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
27. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
28. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
29. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
30. Виды стресса. Стресс экстремальной ситуации.
31. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
32. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
33. Понятие «профессиональный стресс».
34. Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция).
35. Стресс как состояние (феноменологическая традиция).
36. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг- стратегий) в развитии стресса.
37. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
38. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
39. Факторы среды обитания и физические стрессы.
40. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
41. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
42. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.
43. Профессиональное выгорание.
44. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
45. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер
46. взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
47. Психологический климат в рабочей группе.
48. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
49. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
50. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
51. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Интернет и стресс.
52. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.

53. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
54. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
55. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
56. Посттравматический синдром.
57. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
58. Супружеские конфликты. Детско-родительские конфликты.
59. Нарушение межличностной коммуникации в семье. Понятие дисфункциональной семьи.
60. Развод как стрессогенный фактор. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
61. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации.
62. Внутриличностный психологический стресс.
63. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
64. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс.
65. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
66. Экзаменационный стресс.
67. Стресс и его преодоление в период взрослости.
68. Стресс в постпенсионном возрасте.
69. Стресс и суицидальное поведение. Виды суицидального поведения.
70. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
71. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
72. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
73. Методы психологической саморегуляции состояний
74. (психотерапевтическая традиция).
75. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
76. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
77. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
78. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
79. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
80. Аутогенная тренировка как способ работы со стрессом.
81. Дыхательные техники как способ работы со стрессом.
82. Мышечная релаксация как способ работы со стрессом.

## Вопросы к экзамену

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..



18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература**

- 1) **Психология стресса** : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>
- 2) **Шабанова Т.Л.** Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530> (содержится в эл.базе ВлГУ)
- 3) **Нестерова О.В.** **Управление стрессами** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>

### **б) дополнительная литература**

1. **Психология состояний**: Учебное пособие. / Под ред. А.О. Прохорова. - М. : Когито-Центр, 2011. - (Университетское психологическое образование). -[Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Стресс, выгорание, совладание в современном контексте** / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011. - Психология

социальных явлений - [Электронный ресурс]. URL:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)

### **Интернет-ресурсы.**

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

### **Учебники.**

1. Он-лайн библиотека по психологии URL:  
[http://www.plam.ru/psiholog/obshaja\\_psihologija/p2.php](http://www.plam.ru/psiholog/obshaja_psihologija/p2.php)
2. Книги по психологии, психологическая литература. Лучшие книги по психологии для обучения. URL:[http://psiman.ru/category/knigi\\_po\\_psihologii/](http://psiman.ru/category/knigi_po_psihologii/)
3. Психологическая библиотека <http://www.psichology.vuzlib.org/text-books.html>

### **Периодические издания.**

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL:  
<http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>
5. Портал информационной поддержки руководителей образовательных учреждений **Менеджер образования** <http://www.menobr.ru/materials/19/> раздел Психолого-педагогическое сопровождение <http://www.menobr.ru/materials/49/>

### **Психологические словари.**

1. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
2. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
3. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН)

URL: <http://elibrary.ru/>

Университетская информационная система Россия

URL: <http://www.cir.ru/index.jsp>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проекторами, экранами и акустическими системами. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены в виде раздаточного материала

### **1. Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций, слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук);
- плакаты с иллюстрациями;

### **2. Практические занятия:**

- презентационная техника (проектор, экран, ноутбук)
- плакаты с иллюстрациями;

### **3. Прочее:**

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий:**

- ауд. 120-3 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 - 30м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 - 72м<sup>2</sup> на 48 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 - 36м<sup>2</sup> на 24 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры

общей и педагогической психологии



Пронина Е.В.


(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

Клинический психолог ВОПБ №1 г.

Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / 

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент



Морозова О.В.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор




Петровичева Е.М.

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

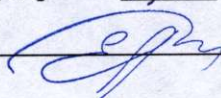
Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1/1 от 01.09.2015 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Мерзлова О.В.


Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2/1 от 01.09.2016 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Теркина Е.В.

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2 от 06.09.2017 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Теркина Е.В.