

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



Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 02 » 07 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки: *ПСИХОЛОГИЯ*

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНО-ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
9	3/108	16	16	-	76	Зачет
<b>Итого</b>	<b>3/108</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>76</b>	<b>Зачет</b>

Владимир 2019

## ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**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 В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Возрастная психология и психология развития», «Психофизиология».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК-1 - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникативных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	Частично	<b>Знать</b> основные требования к библиографическому описанию книг, способы организации информационно-поисковой работы; нормативно- правовые основы информационного обмена, основные угрозы безопасности при работе с информацией; современное состояние и тенденции развития компьютерной техники, основные методы, способы и средства получения, хранения и переработки информации; особенности современных информационных технологий и основные принципы устройства сети Интернет, основные общие и психологические ресурсы Интернета; <b>Уметь</b> осуществлять самостоятельный библиографический и информационный

		<p>поиск; организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению защиты информации; при помощи компьютерной техники осуществлять поиск, хранение и переработку необходимой информации; использовать современные информационные технологии и систему Интернет в профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеть</b> навыками использования данных библиографического и информационного поиска при решении профессиональных задач, в том числе в процессе оформления научных статей, отчетов, заключений; навыками поддержания информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; навыками работы с различными компьютерными информационными базами; приемами и методами профильного использования современных информационных технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет</p>
<p><i>ПК-1</i> - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p><b>Знать</b> стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности;</p> <p><b>Уметь</b> применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом;</p> <p><b>Владеть</b> навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала</p>
<p><i>ПК-2</i> - способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p><b>Знать</b> основные методы математического анализа и моделирования, особенности применения стандартных статистических пакетов для обработки данных, полученных в ходе теоретических и экспериментальных исследований; особенности и сферу</p>

<p>статистической обработкой данных и их интерпретаций</p>		<p>применения основных психодиагностических методик, способы математико-статистической обработки их результатов;  <b>Уметь</b> применять методы математического анализа и статистики в исследовательской и практической деятельности, осуществлять отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов;  <b>Владеть</b> навыками применения основных методов математического анализа и моделирования, стандартных статистических пакетов для обработки данных, основными приемами диагностики, критериями выбора психодиагностических методик, способами их последующей математико-статистической обработки</p>
--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	9	1-6	4	4		19	4/50%	рейтинг-контроль №1
2	Стресс как фактор развития	9		4	4		19	4/50%	

	личности Профессиональный стресс в жизни современного специалиста		7- 10						
3	Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	9	11- 14	4	4		19	4/50%	рейтинг-контроль №2
4	Методы оценки и Оптимизации и уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	9	15- 18	4	4		19	4/50%	рейтинг-контроль №3
<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>9</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		<b>76</b>	<b>16/50%</b>	<b>Зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КП/КР</b>					-				
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>9</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		<b>76</b>	<b>16/50%</b>	<b>Зачет</b>

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

**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).

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

### **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**

В преподавании дисциплины «*Психология стресса*» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивная лекция (тема № 1);*
- *Групповая дискуссия (тема № 3);*
- *Тренинг (тема № 3-4);*
- *Анализ ситуаций (тема № 3-4);*

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

### **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**

#### **Тема №1**

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

##### **Задания**

1. Конспект по теме «История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии»
2. Составить схему-таблицу по концепции Г. Селье.

#### **Тема №2**

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

##### **Задания**

1. Рассказать об основных признаках стресса и его проявлениях.
2. Составить схему «Последствия действия стресса на организм человека»
3. Рассказать об основных сферах изучения стресса в современных психологических исследованиях.

#### **Тема №3**

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

##### **Задания**

1. Рассказать об основных методологических особенностях исследований преодоления стресса.
2. Составить таблицу «Классификация способов преодоления стресса»
3. Составить таблицу «Модели и ресурсы преодоления стресса»

#### **Тема №4**

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

##### **Задания**

1. Конспект по теме «Способы оценки уровня стресса»
2. Составить схему-таблицу «Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса»

### 3. Написание реферата.

#### 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. Внутрличностный 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.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплина (зачёт).

### **Вопросы к зачету**

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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
<b>1. Психология стресса</b> : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА	2014		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html</a>
<b>2. Шабанова Т.Л.</b> Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/19530">http://www.iprbookshop.ru/19530</a>
<b>3. Нестерова О.В.</b> <b>Управление стрессами</b> [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия»	2012		<a href="http://www.iprbookshop.ru/17051">http://www.iprbookshop.ru/17051</a>
Дополнительная литература			
<b>1. Психология состояний:</b> Учебное пособие. / Под ред. А.О. Прохорова. - М. : Когито- Центр	2011		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html</a>
<b>2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте</b> / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенкою - М.: Институт психологии РАН	2011		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html</a>

### 7.2 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/>

### **7.3 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>

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

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

Рабочую программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

  
Пронина Е.В.

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ  
№1»

  
Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической  
психологии

протокол № 11 от 11.06.2019 года.

Заведующая кафедрой ОиПП

к. психол. н., доцент

  
Пронина Е.В.

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

Протокол № 12 от 02.07.2019 года

Председатель комиссии

Зав.каф. ПЛиСП ГумИ ВлГУ, к.психол. н., доцент


  
Филатова О.В.



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

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Пронина Е.в.

Рабочая программа одобрена на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2021 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Пронина Е.в.

Рабочая программа одобрена на 2022-2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Пронина Е.в.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_