

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.А. Панфилов  
« 29 » 09 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Направление подготовки:** 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Профиль подготовки:** Психология и социальная педагогика

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек-ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
8	4 (144 ч.)	20	20	-	68	Экзамен (36 ч.)
<b>Итого</b>	<b>4(144 ч.)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>68</b>	<b>Экзамен (36 ч.)</b>

Владимир - 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология стресса» изучает процессы и результаты управления стрессом, методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов управления стрессом.

**Цель дисциплины:** формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
2. Познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
3. Предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
4. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления стрессом, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

Дисциплина «Психология стресса» включает следующие формы работы студентов: лекции, практические занятия с элементами тренинговой работы и методическими рекомендациями по их выполнению, систему самостоятельной работы студентов, контрольные задания.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина включена в базовую часть ОПОП направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Дисциплина «Психология стресса» является продолжением изучения фундаментальных основ психологии, что предполагает знание дисциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Социальная психология», «Основы медицинской психологии», «Психосоматика», «Основы тренинговой работы».

В рамках теоретических разделов дисциплины студенты приобретают знания и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента. Усвоение практических знаний в рамках дисциплины «Психология стресса» создает возможность профессионального изучения приемов нейтрализации стресса.

Настоящий курс направлен на формирование у студентов компетентности и профессионализма в изучении природы стресса и методов противодействия ему. При изучении дисциплины «Психология стресса» студенты анализируют причины возникновения стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств.

Основное внимание при проведении курса уделяется методикам диагностики и изучения технологий исследования стресса, причинам возникновения и формам проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

При изучении дисциплины рассматриваются представления о базисных понятиях психологии здоровья; факторах, влияющих на функциональное состояние человека; психологических механизмах стрессоустойчивости.

В процессе изучения дисциплины «Психология стресса» студенты должны приобрести теоретические и практические навыки, которые позволят квалифицированно и профессионально анализировать происходящие в образовательной практике и обществе процессы.

Основная цель рабочей программы состоит в том, чтобы организовать учебную и самостоятельную работу, способствовать систематическому усвоению психологических знаний. Программа акцентирует внимание студентов на психологических проблемах, которые непосредственно связаны с будущей профессиональной деятельностью.

В рамках данной дисциплины проблемы психологии стресса рассматриваются в контексте задач, стоящих перед специалистами в области социальной педагогики и психологии. Обсуждается работа, содержание, формы и методы воздействия стресса, рассматриваются техники противостояния стрессу и его негативным последствиям.

Приобретенные знания и практические навыки должны обеспечить студентам умение адекватно и грамотно давать психологическую характеристику личности, интерпретировать собственные психические состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции; осознавать закономерности межличностных отношений; знать формы, средства и методы деятельности психолога по преодолению влияния стресс-факторов в семье.

В начале освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен:

- *знать*: базовые представления общей и экспериментальной психологии, основ медицинской психологии, знать сущность и содержание основных понятий.
- *уметь*: оперировать психологическими понятиями и категориями; анализировать литературу по разделам данной науки, выделять и обобщать необходимые сведения.
- *владеть*: психологической терминологией; навыками работы с литературой, навыками анализа различных психических явлений.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен обладать следующими *общефессиональными компетенциями* (ОПК):

- способностью учитывать общие, специфические (при разных типах нарушений) закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК-1);
- способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12).

Выпускник должен обладать следующими *профессиональными компетенциями* (ПК):

- способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24);
- способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями) (ПК-35)

В результате освоения дисциплины психология стресса, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

#### 1) *Знать:*

- общие закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития стресса, и специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса (ОПК-1);
- теоретические психофизиологические и психологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (ОПК-1);
- основные проявления, психологическую феноменологию и отличия от стрессовой реакции при посттравматическом стрессовом расстройстве (ОПК-1);
- систематизацию приемов и средств регуляции поведения и деятельности, в процессе психопрофилактики и коррекции проявлений стресса (ОПК-1);
- здоровьесберегающие технологии профессиональной деятельности, базовые схемы построения программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента (ОПК-12);
- приемы рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью изучить закономерности проявления стрессов и способы его нейтрализации (ПК-24);
- способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, для этого представлять стратегии управления стрессом и эмоциональными состояниями (ПК-35).

#### 2) *Уметь:*

- учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса (ОПК-1);

- составлять обоснованный план проведения психодиагностики психического состояния лиц, имеющих опыт переживания стрессовых, в том числе травматических ситуаций (ОПК-1);
- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний, использовать здоровьесберегающие технологии (ОПК-12);
- оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях (ОПК-12);
- рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса (ПК-24);
- дифференцировать проявления разных фаз развития стресса и контролировать стабильность своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса (ПК-35);

### **3) Владеть навыками:**

- выделения общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического развития, особенностей регуляции поведения и деятельности человека, на этой основе выделять поведенческие проявления стресса и критерии его оценки (ОПК-1);
- навыками использования здоровьесберегающих технологий, приемами саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации и других (ОПК-12);
- выявления риска и опасности социальной среды и образовательного пространства, с этой целью учитывать изменения психических процессов, психических состояний, эмоционально-личностной сферы при стрессе (ОПК-12);
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-24);
- контроля стабильности своего эмоционального состояния по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса (ПК-35).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) 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 (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1.	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	8	1	2	2			6		1 час 25%	
2.	Классические и современные модели стресса	8	2	2	2			6		1 час 25%	
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	8	3	2	2			6		1 час 25%	
4.	Общие закономерности развития стресса	8	4	2	2			6		1 час 25%	
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов	8	5	2	2			6		1 час 25%	
6.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	8	6	2	2			6		1 час 25%	<b>Рейтинг-контроль 1</b>
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	8	7	2	2			8		1 час 25%	
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса	8	8	2	2			8		1 час 25%	<b>Рейтинг-контроль 2</b>
9.	Копинг - стратегии преодоления стресса	8	9	2	2			8		1 час 25%	
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	8	10	2	2			8		1 час 25%	<b>Рейтинг-контроль 3</b>
<b>Всего за семестр</b>				<b>20</b>	<b>20</b>			<b>68</b>		<b>10 час. 25%</b>	<b>Экзамен (36 ч.)</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Введение в психологию стресса.**

#### **Стресс как биологическая и психологическая категория**

Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.

Физиологическое и психологическое понимание стресса.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

### **Тема 2. Классические и современные модели стресса**

Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

### **Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки**

Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные

эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.

Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса:

#### **Тема 4. Общие закономерности развития стресса**

Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.

Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.

*Экологический подход* к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Витаминная модель психического здоровья П. Варра. Профессиональная эпидемиология: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В.Касл).

*Трансактный подход* к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

*Регуляторный подход* к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

#### **Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов**

*Профессиональный стресс* и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

*Основные формы проявления* стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной



напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени.

Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени. Структура обязанностей и ответственность. Трудовая роль, ролевой конфликт, двойственность ролевой позиции. Участие в процессах управления, принятие решений и их реализация. Инновационная активность. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Субъективная значимость труда, ценностные ориентации и индивидуальные стратегии поведения. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации, примеры лонгитюдных исследований.

Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.

Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

## **Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.**

Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход), возможные негативные последствия. Негативные последствия длительного стресса.

Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром выгорания; синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную

ситуацию. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).

Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).

Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

*Посттравматическое стрессовое расстройство.* Стресс и травматический стресс. Многозначность определения психическая травма. История понятия, методологические подходы к исследованию. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Клиническая картина ПТСР. Симптомы вторжения, избегания и повышенной возбудимости. Основные психологические феномены ПТСР. "Психический коллапс", "консервация" адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности лиц, переживших ПТСР. Нарушение действия механизмов психологических защит. Сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф.

*Психосоматические последствия стресса.* Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма. Психосоматические последствия стресса. Соматоформные расстройства. Основные объяснительные концепции: концепция стресса Г. Селье и кортиковисцеральная теория. Психосоматический симптом как результат конверсии; психосоматический симптом как результат разрешения конфликта в вегетативной нервной системе; психосоматический симптом как результат использования незрелых психологических защит; психосоматический симптом как результат ресоматизации функций Я; психосоматический симптом как результат алекситимии; психосоматический симптом как результат интроекции дисфункциональных базисных схем, когнитивные теории.

## **Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития**

Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, практические, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В.Симонова, К.В. Судакова, Е.А.Юматова о природе эмоций.

Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса: тревоги; резистентности; истощения. Представления об эмоциональном стрессе У.Кенна и К.Леви. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение.

Социальные факторы развития эмоционального стресса. Предпосылки эмоционального стресса: конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения. Источники конфликта: низкий социокультурный уровень, неумение отстаивать свои интересы не прибегая к эмоциям и чувствам, нежелание считаться с мнением окружающих, объективно оценивать результаты своего поведения и контролировать свои эмоции, значительное расширение спектра социального общения. Дефицит времени для решения ответственных задач на фоне высокой заинтересованности в достижении поставленных целей. несоответствие современных условий производства физиологическим возможностям человека особую подверженность стрессовым состояниям городского населения

Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах.

Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию в концепциях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.А.Александровского, А.В.Вольдман, М.М.Козловской, О.С.Медведева.

Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

### **Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса**

Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса.

### **Тема 9. Копинг - стратегии преодоления стресса**

Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении.

Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном,

эффективном/неэффективном копингах. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

Роль социальной поддержки в переживании стресса. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Возможность протективного и отягчающего влияния социальной сети. Понятие неадекватной социальной поддержки.

### **Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент**

Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Биохевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум.

Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

### **Задания к практическим занятиям**

#### **Практическое занятие 1. Введение в психологию стресса.**

#### **Стресс как биологическая и психологическая категория**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

## **Практическое занятие 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28);
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.

## **Практическое занятие 3. Закономерности и динамика проявления стресса**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Развитие психологического стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие

## **Практическое занятие 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Классификация форм проявления стресса;
2. Факторы, влияющие на развитие стресса;
3. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.

## **Практическое занятие 5. Проявления профессиональных стрессов и их последствия**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса:
  - Неврозы;
  - Депрессии;
  - Психосоматическая проблема.

## **Практическое занятие 6. Профессиональный стресс и формы его переживания**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Проявления профессионального стресса: *информационный, эмоциональный и коммуникативный* стресс по Самоукиной Н.В.;
2. Источники профессионального стресса по Щербатых (с. 89).
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, мед. работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации;
4. Способы и приемы нейтрализации стресса.

## **Практическое занятие 7. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие об эмоциональном стрессе;
2. Формы проявления эмоционального стресса;
3. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
4. Представление об аутогенной тренировке.

## **Практическое занятие 8. Оптимизация и управление стрессом**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса;
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса;
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс;
4. Стресс и стрессовые ситуации;
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации;
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

## **Практическая работа 9. Редуцирование ситуации стресса посредством копинг-стратегий»**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс:
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий.

## **Практическое занятие 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент.**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент:
  - управление стрессогенностью,
  - управление психическими состояниями, саморегуляция
  - самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Метод проблемного изложения (1- 10 темы).
2. Работа в команде (в малой группе) (2, 4, 6,8,10 темы).
3. Ролевая игра (3-5 темы)).
4. Обучение на основе опыта (1 - 10 темы).
5. Индивидуальное обучение (2, 4, 6,8,10 темы).
6. Междисциплинарное обучение (1 - 10 темы).
7. Социально-психологический тренинг (5 тема).

### Формы организации учебного процесса:

1. Лекция (1 – 10 темы)
2. Практическое занятие (1 – 10 темы)
3. Самостоятельная работа студентов (1 – 10 темы)
4. Консультирование студентов (1 – 10 темы)
5. Выполнение самостоятельных работ (1 – 10 темы)

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

### Задания для рейтинг-контроля

#### Рейтинг-контроль 1

##### Часть 1

1. С какой стадии начинается стресс:
  - а) со стадии адаптации;
  - б) со стадии тревоги;
  - в) со стадии резистентности;
  - г) со стадии истощения?
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
  - а) щитовидная железа;
  - б) поджелудочная железа;
  - в) мозговое вещество надпочечников;
  - г) корковое вещество надпочечников?
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
  - а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее?
4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:
  - а) чрезмерная сила стресса;

- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации?

5. Что общего у биологического и психологического стресса:

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки?

6. Укажите пример «психологического» стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

## Часть 2

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической?

2. К какой форме проявления стресса относится головная боль:

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической?

3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе:

- а) к изменению общего эмоционального фона;
- б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) к изменениям в характере;
- г) к невротическим состояниям?

4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру:

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому?

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия?

6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии:

- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в) прогнозы на основе психологических тестов;



г) математические модели?

### Часть 3

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных?

2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода:

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) стадии истощения?

3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Дж. Додсона, соответствует эустрессу:

- а) отсутствие эмоций;
- б) средний уровень эмоционального возбуждения;
- в) чрезмерно выраженные эмоции?

4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий?

5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека:

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери?

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам:

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего?

7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам:

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека?

8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего:

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- г) тип высшей нервной деятельности?

9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу):

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту?

10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека:

- а) чувствительность рецепторов;
- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта?

11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии?

12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а) физиологической концепции;
- б) биохимической концепции;
- в) психоаналитической концепции;
- г) когнитивной концепции;
- д) информационной концепции?

## Рейтинг-контроль 2

### Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения:

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?

2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?

3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация?

4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:

а) никогда;

б) должен;

в) обязан;

г) во что бы то ни стало?

5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:

а) физиологические потребности;

б) безопасности и стабильности;

в) принадлежности;

г) уважения и признания;

д) самореализации?

6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:

а) уход (из конфликта и зоны стресса);

б) компромисс (минимизация стресса);

в) соперничество (введение в стресс второго участника);

г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане:

а) уход (из конфликта и зоны стресса);

б) компромисс (минимизация стресса);

в) соперничество (введение в стресс второго участника);

г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:

а) к условиям жизни и работы;

б) к межличностным факторам;

в) к политическим и экономическим факторам;

г) к чрезвычайным обстоятельствам?

9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты:

а) к области мудрого принятия;

б) к области конструктивных действий;

в) к области субъективных стрессов;

г) к области саморегуляции?

## **Часть 2**

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:

а) вредные характеристики производственной среды;

б) тяжелые условия работы;

в) отношения с руководством;

г) чрезвычайные обстоятельства?

2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:

а) условия замкнутого пространства;

б) угольная пыль;

в) низкая температура;

г) ожидание возможной аварии?

3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам:
- а) срыв поставок продукции;
  - б) длительная работа;
  - в) высокий темп деятельности;
  - г) повышенная ответственность;
  - д) значительные физические нагрузки?
4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:
- а) низкая самооценка;
  - б) неуверенность в себе;
  - в) страх неудачи;
  - г) нехватка знаний, умений и навыков?
5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это:
- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
  - б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
  - в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?
6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:
- а) библиотекари;
  - б) пилоты;
  - в) шахтеры;
  - г) полицейские;
  - д) журналисты?
7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:
- а) повышенная статическая нагрузка;
  - б) изменение режима сна и бодрствования;
  - в) эмоциональные переживания;
  - г) уверенность в себе;
  - д) неуверенность в себе?
8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:
- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
  - б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
  - в) монотонный режим работы;
  - г) низкая заработная плата?
9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) некомпетентные подчиненные;
  - в) недобросовестные партнеры;
  - г) конкуренты;
  - д) зависимость от своего начальника?

## Рейтинг-контроль 3

### Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения:
  - а) стресс, вызванный ошибками мышления;
  - б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
  - в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
  - г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?
2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:
  - а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
  - б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
  - в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
  - г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?
3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:
  - а) отрицание;
  - б) сублимация;
  - в) вытеснение;
  - г) рационализация?
4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:
  - а) никогда;
  - б) должен;
  - в) обязан;
  - г) во что бы то ни стало?
5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:
  - а) физиологические потребности;
  - б) безопасности и стабильности;
  - в) принадлежности;
  - г) уважения и признания;
  - д) самореализации?
6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:
  - а) уход (из конфликта и зоны стресса);
  - б) компромисс (минимизация стресса);
  - в) соперничество (введение в стресс второго участника);
  - г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
  - д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?
7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане:
  - а) уход (из конфликта и зоны стресса);
  - б) компромисс (минимизация стресса);
  - в) соперничество (введение в стресс второго участника);
  - г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
  - д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:
- а) к условиям жизни и работы;
  - б) к межличностным факторам;
  - в) к политическим и экономическим факторам;
  - г) к чрезвычайным обстоятельствам?
9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты:
- а) к области мудрого принятия;
  - б) к области конструктивных действий;
  - в) к области субъективных стрессов;
  - г) к области саморегуляции?

## **Часть 2**

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:
- а) вредные характеристики производственной среды;
  - б) тяжелые условия работы;
  - в) отношения с руководством;
  - г) чрезвычайные обстоятельства?
2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:
- а) условия замкнутого пространства;
  - б) угольная пыль;
  - в) низкая температура;
  - г) ожидание возможной аварии?
3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам:
- а) срыв поставок продукции;
  - б) длительная работа;
  - в) высокий темп деятельности;
  - г) повышенная ответственность;
  - д) значительные физические нагрузки?
4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:
- а) низкая самооценка;
  - б) неуверенность в себе;
  - в) страх неудачи;
  - г) нехватка знаний, умений и навыков?
5. Явление деперсонализации, которое сопровождается синдромом эмоционального выгорания, – это:
- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
  - б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
  - в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?
6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:
- а) библиотекари;
  - б) пилоты;
  - в) шахтеры;
  - г) полицейские;
  - д) журналисты?

7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:
- а) повышенная статическая нагрузка;
  - б) изменение режима сна и бодрствования;
  - в) эмоциональные переживания;
  - г) уверенность в себе;
  - д) неуверенность в себе?
8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:
- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
  - б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
  - в) монотонный режим работы;
  - г) низкая заработная плата?
9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) некомпетентные подчиненные;
  - в) недобросовестные партнеры;
  - г) конкуренты;
  - д) зависимость от своего начальника?

### **Часть 3**

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:
- а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:
- а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:
- а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:
- а) к методам самопомощи;
  - б) к методам, требующим участия другого человека;
  - в) к техническим методам?
5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным:
- а) усовершенствование орудий и средств труда;
  - б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
  - в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
  - г) рациональная организация рабочих мест?
6. Кто является основателем аутогенной тренировки:
- а) И. Шульц;

- б) У. Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон?

7. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно:

- а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
- в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- г) умение вызывать ощущение тепла в области лба?

8. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков:

- а) аутогенная тренировка;
- б) медитация;
- в) визуализация;
- г) активное слушание?

### План выполнения самостоятельной работы дисциплины «Психология стресса»

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. <i>Понятие о стрессе: основные подходы.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6
2.	Классические и современные модели стресса <i>Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке уровня стресса Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки <i>Закономерности и динамика проявления стресса</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6
4.	Общие закономерности развития стресса. <i>Формы проявления стресса и критерии его оценки</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	6
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов <i>Проявления</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», ТоронтскаяАлекситимическая Шкала (ТАС)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	6



	<i>профессиональных стрессов и их последствия</i>			
6.	Общие закономерности профессиональных стрессов <i>Профессиональный стресс и формы его переживания</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником психического выгорания (ОПВ-СП) В.Е. Орла, И.Г. Сенина Выполнение упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д. Гринбергу):	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	6
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития <i>Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной Работа в технике аутогенной тренировки и визуализации	Проверка словаря терминов Проверка отчета  Проверка самоотчета	8
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса <i>Оптимизация и управление стрессом</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам	Проверка словаря терминов Проверка самоотчета	8
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса <i>Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг-стратегий</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки коппинг-стратегий опросник Р. Лазаруса (Н. Водопьянова). Выполнить задания опросника «Коппинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер(Н. Водопьянова)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	8
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент <i>Управление стрессом. Стресс менеджмент.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по стресс-менеджменту;	Проверка словаря терминов Проверка отчета	8
	<b>Итого:</b>			<b>68</b>

### Вопросы к экзамену

1. Классическая концепция стресса Г. Селье.
2. Понятие психологического стресса и его проявления.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
5. Стрессовая симптоматика по Н. Водопьяновой
6. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
7. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностях личности.
8. Формы проявления стресса: физиологические, поведенческие, эмоциональные, психологические и другие
9. Факторы, влияющие на развитие стресса:
10. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
11. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
12. Современные теории и модели стресса

13. Формы проявления стресса
14. Изменение поведенческих реакций при стрессе
15. Изменение физиологических процессов при стрессе
16. Эмоциональные проявления стресса
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса
18. Прогноз уровня стресса
19. Классическая динамика развития стресса
20. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
21. Развитие психологического стресса
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы
23. Системная организация эмоций и ее роль в регуляции поведении человека.
24. Эмоциональный стресс: общая характеристика.
25. Экспериментальное изучение эмоционального стресса
26. Профессиональный стресс и его виды
27. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
28. Источники профессионального стресса по А. Щербатых.
29. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
30. Способы и приемы нейтрализации стресса
31. Способы нейтрализации стресса: аутогенная тренировка; различные методы релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательная гимнастика; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыка; физические упражнения; психотерапия; физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и другие.
32. Психосоматическая проблема и стресс
33. Феномен профессионального выгорания
34. Посттравматический синдром ОСТ и ПТСР
35. Подходы к нейтрализации стресса
36. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
37. Понятие о коппинге и методы регуляции стресса
38. Коппинг-поведение в стрессовой ситуации
39. Коппинг-стратегии и психологическая защита личности
40. Виды коппинг-поведения и его механизмы
41. Коппинг как комплексный ответ человека на стресс
42. Варианты возможных коппинг-стратегий
43. Понятие и стратегии стресс-менеджмента
44. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами.

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная

1. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html>

2. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с. (Психологический практикум) - ISBN 978-5-222-21520-3.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html>

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

3. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. ISBN 978-5-9614-4320-2.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>

4. Льюис Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2012. - 238 с. ISBN 978-5-9614-1851-4.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

5. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

### Дополнительная

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность [Электронный ресурс]: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. - М.: ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 9785-9292-0167-7(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>

2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы. [Электронный ресурс] / Бодров В.А. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. (Достижения в психологии) - ISBN 978-5-9270-0160-6. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001606.html>

3. Журавлев Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0141-5. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html>

4. Журавлева А.Л. Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под.ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011 - 512 с. Психология социальных явлений - ISBN 978-5-9270-0222-1.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html>

5. Лефевр В.А. Лекции по теории рефлексивных игр [Электронный ресурс] / Лефевр В.А. - М.: Когито-Центр, 2009. - 218 с. - ISBN 978-5-89353-292-0. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532920.html>

6. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - М.: Когито-Центр, 2011. - 624 с (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>

7. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 352 с. - ISBN 978-5-9270-0142-2. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001422.html>

8. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. [Электронный ресурс] / Тарабрина Н.В. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>

#### **Периодические издания**

1. Журнал практического психолога (ВлГУ)
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы (ВлГУ)

#### **Интернет-ресурсы**

<http://www.psysport.ru>

<http://www.book.teonet.ru>

<http://www.psylib.ru>

<http://www.azps.ru>

<http://www.myword.ru>

<http://www.coob.ru>

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

Рабочий стол преподавателя, кафедры, учебные столы, стулья, доска настенная, мел.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки - «Психология и социальная педагогика».

Рабочую программу составил  
доцент кафедры СПП Онуфриева В.В. \_\_\_\_\_



Рецензент:

Заместитель начальника, заведующий отделом воспитания  
и социальной защиты детства управления образования  
администрации города Владимира,  
кандидат психологических наук Пенькова И.И. \_\_\_\_\_



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 6 от 24.01.2016 года.

Заведующий кафедрой, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

протокол № 1 от 29.01.2016 года.

Председатель комиссии, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_

