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)

Педагогический институт

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института

_____ М.В. Артамонова
«_31_» _____08_____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПРОФИЛАКТИКА И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА»

направление подготовки / специальность
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль) подготовки
Психология и социальная педагогика

Владимир
2021

1.ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Профилактика и управление стрессом участников образовательного процесса» является формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; умений реализовывать психологические методы профилактики и управления стрессом.

Задачи:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
- изучить причины, феномены, свойства, закономерности развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности в образовательном процессе;
- изучить научную и практическую информацию по проблеме профилактики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
- выработать у обучающихся ряд навыков профилактики и управления стрессом, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к участникам образовательного процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Профилактика и управление стрессом участников образовательного процесса» является элективным курсом и находится в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Дифференциальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика», «Основы тренинговой работы с детьми и подростками», «Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции *(код, содержание индикатора)*	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-7 Способен применять здоровье сберегающие технологии в профессиональной деятельности	ПК.7.1. Знает проявления дезадаптивного поведения обучающихся; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды	Знает особенности психического и психофизиологического развития стресса, специфические проявления стресса, факторы, влияющие на его развитие, на основе которых осуществляет	Тестовые вопросы

		оказывает психологическую помощь при неадаптивном переживании стресса.	
	ПК.7.2. Умеет разрабатывать рекомендации по организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся; по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды.	Умеет ориентироваться в области психопрофилактических методов и средств, с целью эффективной профилактики стрессовых состояний и психологического просвещения субъектов образовательного процесса.	
	ПК.7.3. Владеет навыками разработки психологических рекомендаций по предупреждению нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер	Владеет опытом реализации прикладных программ управления стрессом и осуществляет контроль социальной среды и образовательного пространства, разрабатывает психологические рекомендации по предупреждению нарушений развития.	

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план
форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				СРС	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*В форме практической подготовки*		
1	Введение в психологию стресса.	8	1	2	2			4	
2	Общие закономерности развития стресса Классические и современные модели.	8	2	2	2			4	

3	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	8	3	2	2			4	Рейтинг-контроль 1
4	Закономерности проявления профессиональных стрессов и их профилактика	8	4	2	2		0,5	4	
5	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	8	5	2	2			4	
6	Эмоциональный стресс, механизмы его развития и профилактика	8	6	2	2			4	Рейтинг-контроль 2
7	Основные подходы к нейтрализации и управлению стрессом	8	7	2	2		0,5	4	
8	Коппинг - стратегии преодоления стресса	8	8	2	2		0,5	4	
9	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	8	9	2	2		0,5	4	Рейтинг-контроль 3
Всего за 8 семестр				**18**	**18**			**36**	**зачет**
Наличие в дисциплине КП/КР								**-**	**-**
Итого по дисциплине				**18**	**18**			**36**	**зачет**

Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

Содержание темы. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры. Физиологическое и психологическое понимание стресса.

Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 2. Общие закономерности развития стресса. Классические и современные модели стресса.

Содержание темы. Первоначальное понятие о стрессе. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. 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.

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. Патофизиологические 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.

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).

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 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.

Содержание темы. 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. Прогноз уровня стресса:

Тема 4. Закономерности проявления профессиональных стрессов

Содержание темы. *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.

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 5. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.

Содержание темы. 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. 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. 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 6. Эмоциональный стресс и механизмы его развития.

Содержание темы. Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, праксические, 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 7. Основные подходы к нейтрализации стресса

Содержание темы. 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 8. Копинг - стратегии преодоления стресса

Содержание темы. 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 коппинге. 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 коппинге: 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 коппинг 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 9. Управление стрессом. Стресс-менеджмент

Содержание темы. 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). Бихевиоральная 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.

Содержание практических занятий по дисциплине.

Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.

Содержание темы. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье. Физиологические проявления стресса. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса. Историография концепции стресса. Теории и модели стресса

Тема 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности.

Содержание темы. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость. Современные теории, концепции и модели стресса. Стрессовая симптоматика по Н.Е. Водопьяновой. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности. Классификация форм проявления стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.

Тема 3. Закономерности и динамика проявления стресса.

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

Тема 4. Проявления профессиональных стрессов и их последствия.

Содержание темы. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов Последствия длительного переживая стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.

Тема 5. Профессиональный стресс и формы его переживания.

Содержание темы. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Н.В. Самоукиной. Источники профессионального стресса по Ю.В. Щербатых. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации. Способы и приемы нейтрализации стресса.

Тема 6. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство.

Содержание темы. Понятие об эмоциональном стрессе. Формы проявления эмоционального стресса. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР). Представление об аутогенной тренировке.

Тема 7. Оптимизация и управление стрессом.

Содержание темы. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса. Понятие о коппинге. Копинг-поведение и стресс. Стресс и стрессовые ситуации. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации.Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

Тема 8. Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг-стратегий.

Содержание темы. Коппинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования. Представление о коппинге как комплексном ответе на стресс. Виды коппинг-поведения и его механизмы. Варианты проявления коппинг-стратегий.

Тема 9. Управление стрессом. Стресс менеджмент.

Содержание темы. Понятие управления стрессом. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция, самовосстановление и его средства. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы. Алгоритм управления стрессом. Тип личности по реакции реагирования на стресс.

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

5.1 Текущий контроль успеваемости

Вопросы для рейтинг-контроля 1

1. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса
2. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.
3. Физиологическое и психологическое понимание стресса.
4. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
5. Стресс и здоровье человека.
6. Стресс и пограничные состояния.
7. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
8. Понятие о стрессе. История изучения стресса
9. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
10. 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.
11. Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса
12. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
13. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания.
14. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма.
15. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний

Вопросы для рейтинг-контроля 2

1. Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.
3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса
4. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение.
5. Экологический подход, трансактный подход, регуляторный подход к изучению стресса.
6. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.
7. Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Состояние монотонии и его формы.
8. Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья.
9. Организационные источники стресса. Новые информационные технологии и источники стресса.
10. 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.

11. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром выгорания; синдром посттравматического стресса.
12. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора.
13. Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
14. Посттравматическое стрессовое расстройство
15. Психосоматические последствия стресса. Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма.

Вопросы для рейтинг-контроля 3

1. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение.
2. Социальные факторы развития эмоционального стресса. Предпосылки эмоционального стресса: конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения
3. Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах.
4. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент).
5. Понятие о коппинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец.
6. Глобальные типы стиля реагирования в коппинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан).
7. Биологическая модель стресса, бихевиоральная модель, когнитивная модель и методы коррекции.
8. Методы устранения причин развития стресса. Методы непосредственного воздействия на состояние человека
9. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
10. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент).

5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Вопросы к зачету

1. Объект, предмет, цели и задачи дисциплины «Психология стресса».
2. Методы исследования стресса: физиологические и психологические.
3. Определение понятий: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость и их характеристика.
4. Определение понятий: стресс, эустресс и дистресс, характеристика их проявлений.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье.
6. Современные теории и модели стресса: генетически-конституциональная теория, модель предрасположенности к стрессу, психодинамическая модель.

7. Современные теории и модели стресса: междисциплинарная модель стресса, системная модель стресса, интегративная модель стресса, субъектно-деятельностная теория.
8. Современные теории и модели стресса: когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса
9. Дифференцировка стресса от других состояний.
10. Стрессовая симптоматика изменений психических состояний при стрессе в эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной сферах (по Н.Е. Водопьяной)
11. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
12. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
13. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
14. Биологический и психологический стресс: сравнительный анализ.
15. Психологический стресс: определение понятия и характеристика.
16. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
17. Изменение физиологических процессов при стрессе.
18. Объективные методы оценки уровня стресса.
19. Субъективные методы оценки уровня стресса.
20. Прогноз уровня стресса.
21. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, социальная среда, когнитивные факторы и другие.
23. Эмоциональный стресс: определение понятия, экспериментальное изучение эмоционального стресса.
24. Профессиональный стресс: определение понятия и его виды.
25. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс (по Н.В. Самоукиной).
26. Источники профессионального стресса (по Ю.В. Щербатых)
27. Синдром «профессионального выгорания»: компоненты выгорания по К. Маслач. Источники профессионального выгорания.
28. Факторы развития выгорания и его особенности в педагогической профессии.
29. Стресс и психосоматические болезни. Механизм возникновения психосоматического расстройства.
30. Стресс и травматический стресс: сравнительный анализ понятий (по Н.В. Тарабриной)
31. Посттравматический синдром: острое стрессовое расстройство (ОСР) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
32. Аутогенная тренировка как способ нейтрализации стресса.
33. Релаксация как форма психопрофилактики стресса.
34. Методы нейтрализации стресса: средства самопомощи, участие других, применение технических средств.
35. Способы диссоциации от стрессоров: субмодальности, визуализация, НЛП.
36. Способы диссоциации от стрессоров: изменение пространственного и временного масштаба.
37. Психотерапия как способ нейтрализации стресса.
38. Медитация как способ нейтрализации стресса.
39. Физиотерапевтические мероприятия как способы нейтрализации стресса.

40. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – как фактор нормализации стресса.
41. Биологическая обратная связь в саморегуляции физиологических функций при стрессе.
42. Дыхательная гимнастика и физические упражнения как способы снижения стресса.
43. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
44. Способы саморегуляции психических состояний во время стресса.
45. Понятие о коппинге и его функциях в регуляции стресса.
46. Копинг-поведение в стрессовой ситуации и его механизмы.
47. Коппинг стратегии и психологическая защита личности (по Н. Хаан)
48. Классификация стратегий коппинг-поведения: Р.Лазарус и С. Фолькман, Д. Амирхан, Р. Моос и Д. Шефер, Э. Хайм и другие
49. Сравнительный анализ: эмоционально-фокусированный и проблемно-фокусированный копинг по Р. Лазарусу.
50. Понятие о стресс-менеджменте как процессе управления стрессами.
51. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами.
52. Стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношения к проблеме.

5.3 Самостоятельная работа обучающегося

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Введение в психологию стресса.	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
2.	Общие закономерности развития стресса Классические и современные модели стресса	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Работа с опросником по оценке уровня стресса Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопротивляемость стрессу». Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
4.	Закономерности проявления профессиональных стрессов	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», Торонтская Алекситимическая Шкала (ТАС**),** работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации»	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике

5.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	Внести в словарь психологические термины и их определения 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):	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
6.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Работа с опросником по оценке влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной Работа в технике аутогенной тренировки и визуализаци	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
7.	Основные подходы к нейтрализации стресса	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
8.	Коппинг - стратегии преодоления стресса	Внести в словарь психологические термины и их определения 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)	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
9.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	Внести в словарь психологические термины и их определения по теме. Работа с опросником по стресс-менеджменту;	4	Проверка словаря терминов Проверка заключения по методике
		Всего часов:	**36**	

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1.Астапов В.М. Тревога и тревожность [Электронный ресурс]: Хрестоматия /Сост. и общая редакция В. М. Астапова. - М.: ПЕР СЭ, 2017. - 240 с.	2017	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.	2017	https://znanium.com/catalog/product/999626
3. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2019. - 252 с.	2019	https://znanium.com/catalog/product/1048011
4. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учеб. пособие / Н.П. Фетискин. — М.: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. — 240 с.	2019	https://znanium.com/catalog/product/1019180
Дополнительная литература		
1. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога: Пособие / Ежова Н.Н., - 10-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. - 314 с.	2017	https://znanium.com/catalog/product/911300
2.Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 210 с.	2013	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html
3. Николаева, Е. И. Психофизиология : учебник для вузов (Стандарт третьего поколения) / Е. И. Николаева. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 704 с.	2019	https://znanium.com/catalog/product/1604538
4. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова. – М.: Институт психологии РАН, 2016. - 496 с.	2016	https://znanium.com/catalog/product/1060972

6.2 Периодические издания

1.Журнал практического психолога

2.Вестник психосоциальной и коррекционной работы

6.3 Интернет-ресурсы

1. http://www.iprbookshop.ru/ - электронно-библиотечная система «IPR BOOKS@
2. http://www.studentlibrary.ru/ - электронно-библиотечная система «Консультант студента»
3. https://elibrary.ru - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://znanium.com/ - электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM
5. https://e.lanbook.com – электронно-библиотечная система издательства «Лань»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в учебном корпусе №7.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, Power Point.

Рабочую программу составил
ст. преподаватель кафедры СПП В.В. Онуфриева _____

Рецензент:
(представитель работодателя)
зам. директора по УВР МАУДО «ДДюТ» _____ Н.А. Новак

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 11 от 30.06.2021 года.
Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент М.В. Данилова _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
протокол № 4 от 30.06.2021 года.
Председатель комиссии
зав. кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова _____