

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



Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 01 » 09 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ОЧНАЯ

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	2, 72	18	18	-	36	зачет
<b>Итого</b>	<b>2 (72 ч.)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2016

**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 образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.А.Панфилов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

<b>Семестр</b>	<b>Трудоемкость зач. ед, час.</b>	<b>Лекций, час.</b>	<b>Практич. занятий, час.</b>	<b>Лаборат. работ, час.</b>	<b>СРС, час.</b>	<b>Форма промежуточного контроля (экз./зачет)</b>
4	2, 72	18	18	-	36	зачет
<b>Итого</b>	<b>2 (72 ч.)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	<b>36</b>	зачет

Владимир 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

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

### **Задачи курса:**

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

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

Данная дисциплина находится в вариативной части, в дисциплинах по выбору учебного плана ОПОП (Б1.В.ДВ.1.1) по направлению 37.03.01 Психология.

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

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

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

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

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний,

- личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13);
  - способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- роль психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья (ОК-8);
- приемы первой помощи (ОК-9);
- основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики (ПК-5);
- этические, социально-психологические основы управления персоналом и использовать их в практической деятельности, знать модели и методы привлечения персонала, основные этапы привлечения персонала, особенности работы с кадровым резервом (ПК-13);
- психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

**Уметь:**

- использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-8);
- использовать методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- проводить оценку проблемной ситуации в управлении персоналом, выявлять ведущие факторы и определять перспективы разрешения проблемы, развития ситуации. Осуществлять эффективную коммуникацию в рамках отношений субординации, планировать, организовывать, контролировать результативность конкретных мероприятий в процессе управления персоналом: набор, аттестация, адаптация (ПК-13);
- использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения (ПК-14).

**Владеть:**

- способами формирования установок в отношении ЗОЖ и поведения, направленного на сохранение здоровья (ОК-8);
- приемами выявления природных факторов риска; приемами использования средств защиты от негативных воздействий социальной среды на человека; методикой расчета ущерба, связанного с травматизмом и несоблюдением требований гигиены и охраны труда (ОК-9);
- навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях (ПК-5);
- приемами и методами оптимизации социально-психологического климата, алгоритмом составления плана работы с персоналом, аттестационной оценкой персонала (ПК-13);
- навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья (ПК-14).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 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		
	Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	4	1-6	4	4				9	4/50%	рейтинг-контроль №1
	Тема 2. Стресс как фактор развития	4	7-10	4	4				9	4/50%	

личности Профессиональный стресс в жизни современного специалиста										
Тема 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	4	11- 14	4	4			9		4/50%	рейтинг-контроль №2
Тема 4. Методы оценки и оптимизации и уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	4	15- 18	6	6			9		6/50%	рейтинг-контроль №3
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>18</b>	<b>18</b>			<b>36</b>		<b>18/50%</b>	<b>зачет</b>

#### 4.1. Теоретический курс

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

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

здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

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

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

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

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

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

## **4.2. Практические занятия**

### **Планы практических занятий**

#### **Практическая работа №1**

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

###### **План**

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

#### **Практическая работа №2**

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

###### **План**

1. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.
2. Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний.
3. Стрессогены. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.

5. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
6. Стресс как стимул физиологического и психосоциального развития.

### **Практическая работа №3**

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

##### **План**

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

### **Практическая работа 4**

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

##### **План**

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

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При изучении курса используются также формы проведения занятий, как:

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

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

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

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

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов проводится в форме рейтинг-контроля (для получения необходимой информации о выполнении ими графика учебного процесса, оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов).

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

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

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

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

### **Рейтинг-контроль №1**

Стресс как биологическая и психологическая категория

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

### **Рейтинг-контроль №2**

Особенности развития стресса

1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов \_\_\_\_\_
3. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса \_\_\_\_\_

---

5. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются \_\_\_\_\_

---

6. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются \_\_\_\_\_

---

### **Рейтинг-контроль №3**

#### **Методы оценки и оптимизации уровня стресса**

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

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

#### **Тема №1**

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

##### **Задания**

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

#### **Тема №2**

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

##### **Задания**

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

#### **Тема №3**

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

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

1. Подготовить ответы на вопросы в виде выступлений с использованием интерактивных методов (презентаций, плакатов, использованием доски).

2. Предварительно разделившись на 2 группы подготовить деловую игру «Стресс на работе/производстве».
3. Написать эссе на тему «Экзаменационный стресс. Чего я боюсь?».

#### **Тема №4**

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

#### **Задания**

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

#### **Вопросы к самостоятельной работе студентов**

1. История развития представления о стрессе.
2. Адаптация и стрессоустойчивость личности.
3. Классическая теория стресса Г. Селье.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Основные отличия биологического и психологического стресса.
6. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
7. Антистрессовый стиль жизни.
8. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
9. Методы психологической диагностики стрессовых состояний.
10. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
12. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
13. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
14. Посттравматический стресс и способы его устранения.
15. Субъективные причины возникновения стресса.
16. Объективные причины возникновения стресса.
17. Феномен профессионального выгорания.
18. Синдром профессионального выгорания в деятельности психолога.
19. Развитие учебного стресса и его формы.
20. Основные способы саморегуляции.
21. Аутогенная тренировка.
22. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
23. Рациональная психотерапия, как способ преодоления стресса.
24. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных функций.
25. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

#### **Темы рефератов**

1. История изучения стресса.

2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
8. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.
9. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
10. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.
11. Изучение стресса в экспериментах на животных.
12. Современные концепции изучения стресса.
13. Объективные причины стресса
14. Субъективные причины стресса.
15. Каузальная классификация причин стресса.
16. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
18. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
19. Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
20. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).
21. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
22. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для мужчины.
23. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для женщины.
24. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
25. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
26. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
27. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
28. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
29. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
30. Виды стресса. Стресс экстремальной ситуации.
31. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
32. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
33. Понятие «профессиональный стресс».
34. Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция).
35. Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

36. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг- стратегий) в развитии стресса.
37. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
38. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
39. Факторы среды обитания и физические стрессы.
40. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
41. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
42. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.
43. Профессиональное выгорание.
44. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
45. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер
46. взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
47. Психологический климат в рабочей группе.
48. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
49. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
50. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
51. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Интернет и стресс.
52. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
53. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
54. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
55. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
56. Посттравматический синдром.
57. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
58. Супружеские конфликты. Детско-родительские конфликты.
59. Нарушение межличностной коммуникации в семье. Понятие дисфункциональной семьи.
60. Развод как стрессогенный фактор. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
61. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации.
62. Внутриличностный психологический стресс.
63. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
64. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс.
65. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
66. Экзаменационный стресс.

## Вопросы к зачету

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

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

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

### **а) основная литература**

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

### **б) дополнительная литература**

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

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

### **Интернет-ресурсы.**

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

### **Учебники.**

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

### **Периодические издания.**

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

### **Психологические словари.**

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

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

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

Университетская информационная система Россия

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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1. Лекционные занятия:

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

### 2. Практические занятия:

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

### 3. Прочее:

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

### За кафедрой OiПП закреплены **шесть учебных аудиторий**:

- ауд. 120-3 – 70,2 м<sup>2</sup> на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 – 35 м<sup>2</sup> на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 – 71,6 м<sup>2</sup> на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 – 32,4 м<sup>2</sup> на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 – 54,1 м<sup>2</sup> на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 – 36,2 м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

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

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

\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись) Пронина Е.В.

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / \_\_\_\_\_  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 1 от 31.08.2016 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_ Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология  
Протокол № 1 от 1.09.2016 года

Председатель комиссии  
Заведующий кафедрой ПЛиСП, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_ Филатова О.В.  
(ФИО, подпись)

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

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

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

  
\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

Пронина Е.В.

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. /   
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 1 от 31.08.2016 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_ Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 1.09.2016 года

Председатель комиссии

Заведующий кафедрой ПЛиСП, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_ Филатова О.В.  
(ФИО, подпись)