

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии
Учитель Л.Н. Аксеновская

" 30 " 06 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

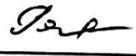
Направление подготовки
37.03.01 «Психология»

Год начала подготовки по учебному плану 2020

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов,
2020

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Кравцова А.К.		30.06.20
Председатель НМК	Балакирева Е.И.		30.06.20
Заведующий кафедрой	Рягузова Е.В.		30.06.20
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются: формирование профессиональных компетенций специалистов в области психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья профессионалов, а также повышения качества их жизни и успешности деятельности.

Задачи дисциплины «Психология стресса»:

1. проанализировать основные положения классической теории стресса Г. Селье и возможности ее применения в современных психологических исследованиях, а также на практике для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;

2. провести теоретическую рефлексия современных подходов к определению и изучению стресса, реконструировать теоретические смыслы различных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, поведенческий, психический, травматический, посттравматический), выявить их инвариантные признаки и специфические особенности для прогнозирования изменений функциональных состояний человека или группы;

3. осуществить психологическую рефлексия современных теорий профессионального стресса, изучить источники, причины, особенности и последствия профессионального стресса в контексте служебной деятельности;

4. изучить основные копинг – стратегии и копинг-стили как механизмы стрессоустойчивого поведения, а также проанализировать сущность и уровни стресс-менеджмента (управления стрессом) для гармонизации психического функционирования человека и оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий;

5. рассмотреть поведенческие компоненты стресса, формы адекватного и неадекватного реагирования на стрессоры, а также тактики и стратегии стрессоустойчивого поведения для формирования морально-психологической готовности к деятельности в повседневных и экстремальных условиях;

6. познакомиться с психологическими методами и приемами профилактики, коррекции и терапии стресса в различных условиях для того, чтобы формировать, поддерживать и восстанавливать морально-психологическое состояние субъектов служебной деятельности, обеспечивающее ее успешное выполнение.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части Блок 1. Дисциплины (модули). Программа дисциплины ориентирована на изучение стресса как общего адаптационного синдрома, обусловленного не только внешними детерминантами, но и субъективной значимостью ситуации,

личностными особенностями и спецификой когнитивных процессов человека.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в процессе изучения следующих дисциплин: «Физиология высшей нервной деятельности», «Психофизиология», «Общая психология», «Психология личности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими **компетенциями**:

ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия, современные подходы и тенденции развития психологии стресса;
- стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье;
- характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты;
- роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса;
- специфику травматического стресса и вероятные последствия его актуализации; основные характеристики стрессоустойчивого поведения;
- способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса.

Уметь:

- различать термины «физиологический стресс», «психологический стресс», «поведенческий стресс», «эмоциональный стресс», «психический стресс», «травматический стресс», «посттравматический стресс» и понимать различия в механизмах их возникновения;
- учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса;
- определять и диагностировать хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния);
- разрабатывать программу психической саморегуляции и стрессменеджмента; применять на практике способы саморегуляции стрессовых состояний.

Владеть:

- понятийным аппаратом психологии стресса;

- навыками работы с литературой по изучаемым проблемам;
- способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний;
- методами диагностики стрессовых состояний и стрессоустойчивого поведения;
- навыками применения способов коррекции и профилактики стрессовых состояний и формирования стрессоустойчивого поведения.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Сем естр	Не де ля се ме ст ра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Ле кц ии	Сем инары	Пра ктич ески е заня тия	Самост оятель ная работа	
1	Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее применения в психологических исследованиях	7	1	1			16	Форма контроля текущей успеваемости – контрольные вопросы, практические задания, доклады
2	Современные подходы к исследованию стресса	7	2	1		2	16	Форма контроля текущей успеваемости – контрольные вопросы и доклады
3	Психологический стресс и его детерминанты	8	2-3	1	1		13	Форма контроля текущей успеваемости – доклады, участие в дискуссии
4	Профессиональный стресс	8	4-5	1	1		13	Форма контроля текущей успеваемости – контрольные вопросы,

								практические задания, доклады.
5	Характеристика стрессоустойчивого поведения	8	6-7	1	2		13	Форма контроля текущей успеваемости – контрольные вопросы, практические задания, доклады
6	Способы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний	8	8-9	1	2		14	Форма контроля текущей успеваемости – контрольные вопросы, доклады, практические задания. Форма промежуточной аттестации - тест
	Итого:			6	8		85	Экзамен (9).

Содержание дисциплины

Тема 1. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее применения в психологических исследованиях

История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Дистресс и эустресс. Кратковременный и длительный стресс. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактора сложности задачи. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса и возможности ее применения на практике.

Тема 2. Современные подходы к исследованию стресса

Понятия стресса и стрессора. 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. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Социологическая модель стресса (Холмс, Рейх). Интеракционистский подход к изучению стресса (АВСХ-модель семейного стресса).

Тема 3. Психологический стресс и его детерминанты

Стрессовые ситуации и их специфика. Основные различия между биологическими и психологическими стрессовыми ситуациями. Психологические симптомы стресса. Виды реакций человека на стресс. Индивидуальные особенности возникновения и течения психологического стресса. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления ("coping mechanisms") в развитии стресса. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус). Транзактная модель стресса (Т. Кокс). Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса. Причины травматического стресса (концепция Ялома). Динамика травматического стресса и его последствия. Факторы, усиливающие (восприятие случившегося как несправедливого, пассивность в поведении, невозможность контролировать ситуацию, отсутствие поддержки) и ослабляющие травматический стресс (восприятие случившегося как вероятного, активность в поведении, частичное принятие ответственности за ситуацию). Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса. Характеристика диагностических критериев ПТСР. Посттравматическое личностное расстройство (ПТЛР). Посттравматический личностный рост.

Тема 4. Профессиональный стресс

Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция). Характеристика профессионального стресса. Детерминанты профессионального стресса (типология Д.Фонтана). Виды профессионального стресса (информационный, эмоциональный, коммуникативный). Причины и последствия профессионального стресса. Моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса. Первичные последствия профессионального стресса (утомление, переутомление, острые формы нарушения адаптации). Вторичные последствия профессионального стресса (профессиональное выгорание, снижение работоспособности, депрессивные состояния, агрессивные состояния, профессиональная деформация). Третичные последствия профессионального стресса (апатия, пессимизм, общее снижение удовлетворенностью жизни, суицидальные намерения и суициды). Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика). Социальная технология управления профессиональным стрессом.

Тема 5. Характеристика стрессоустойчивого поведения

Поведенческие компоненты стресса. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности (тормозная, импульсивная, генерализованная). Временная

динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. 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). Стрессоустойчивость как способность противодействовать воздействию стрессоров. Внешние и внутренние факторы стрессоустойчивости. Структура и ресурсы стрессоустойчивости. Физиологические предикторы стрессоустойчивости (тип н.с., гормональные особенности). Личностные предикторы стрессоустойчивости (уровень самооценки, локус контроля, уровень тревожности, баланс мотивации достижения и избегания). Тактики и стратегии стрессоустойчивого поведения. Диагностика стрессоустойчивого поведения. Защитные механизмы личности. Типология копинг-стратегий. Совладающее поведение.

Тема 6. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний

Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции в помогающих профессиях. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.

Для реализации учебной программы по дисциплине «Психология стресса» используются следующие активные инновационные методы обучения:

- информационные технологии интерактивного обучения (мультимедийные презентации, лекция-визуализация);
- технология проблемного изложения учебного материала;
- технологии активного обучения (активизация мышления студентов на лекции с активной обратной связью или с использованием метода эвристической беседы);
- кейс-метод.

В структуры лекций по темам 1 и 2 включены фрагменты из работ классиков психологии стресса: основоположника учения о стрессе Г.Селье «Стресс без дистресса» <http://www.syntone.ru/library/books/content/3213.html>; автора

термина «психологический стресс» Р.Лазаруса, автора структуры стресса как общего адаптационного синдрома Л.А.Китаева-Смык (www.kitaev-smyk.ru/node/13) с последующими комментариями, примерами и обсуждениями.

Отличительной особенностью лекции по теме 3 является включение в ее состав анализа конкретного случая (кейса), посвященного работе психологов с жертвами террористического акта на Дубровке в Москве (http://flogiston.ru/articles/therapy/nord_ost). С помощью конкретных примеров показывается специфика переживания травматического стресса людьми разного возраста и пола, подчеркивается необходимость выбора индивидуальной траектории терапии в каждом конкретном случае и акцентируется внимание на профессиональной и персональной ответственности психолога за проведенные психотерапевтические и коррекционные мероприятия.

Лекция по теме 4 помимо лекционного материала содержит просмотр короткого фильма, посвященного ответственности профессионала, и предполагает дискуссию на тему «Профессионализм или нравственность: дихотомия или единый континуум?»

Структура лекции по теме 5 также включает интерактивный компонент и предполагает мини-дискуссию на тему «Нужно ли бороться со стрессом?»

Лекция по теме 6 помимо теоретического компонента, ориентированного на изучение различных типологий методов управления, регуляции и профилактики стрессовых состояний, содержит примеры конкретных коррекционных программ.

На **практических занятиях** применяются:

- интерактивные технологии (дискуссии в группах);
- анализ различного рода кейсов;

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают своё мнение по проблеме, заданной преподавателем. Дискуссии уместны при обсуждении студентами проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов или профессиональной позиции.

Метод кейсов (англ. *Case method*, кейс-метод, метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа) — техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Студенты должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

В процессе **самостоятельной работы** бакалавров рекомендуются к использованию:

- технология организации самостоятельной работы обучающихся;
- технология реализации индивидуальной образовательной траектории;

Самостоятельная работа студентов – учебная деятельность студента, которая планируется, выполняется по заданиям, при методическом руководстве и под контролем преподавателя, но без его прямого участия. В

рамках дисциплины «Психология стресса» самостоятельная работа студентов предусматривает индивидуальное учебно-методическое обеспечение дисциплины, индивидуальные консультации студентов и текущий контроль за выполнением самостоятельных практических заданий.

Индивидуальная образовательная траектория – определенная последовательность составляющих учебной деятельности каждого студента по реализации собственных образовательных целей, соответствующая его способностям, возможностям, мотивации, интересам и осуществляемая при координирующей, организующей, консультирующей деятельности преподавателя.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения, конкретизирующих содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним.

Для студентов с *ОВЗ по слуху* предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника, видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных им формах.

Для студентов с *ОВЗ по зрению* предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением.

Для студентов с *нарушениями опорно-двигательной функции* предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента

обучающихся и содержанием конкретны дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 65% аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40% аудиторных занятий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины «Психология стресса» предполагаются следующие виды самостоятельной работы:

- проработка содержания лекционного курса;
- подготовка презентаций по вопросам семинарских занятий;
- изучение теоретического материала по рекомендованной литературе с выделением проблемы и используемых методов;
- творческие задания по отдельным темам дисциплины;
- подготовка ответов на итоговые вопросы курса;
- выполнение тестовых заданий.

6.1. Планы семинарских занятий

Семинар 1. Современные подходы к исследованию стресса

1. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
2. Вегетативный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
3. Когнитивный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
4. Социально-психологический субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
5. Социологическая модель стресс.
6. Интеракционистский подход к исследованию стресса.

Практические задания

1. Проанализируйте качественно и количественно Ваши состояния в течение одного дня, недели. Что можно сказать о репертуаре Ваших состояний? Каковы их динамические характеристики? Какие состояния являются типичными для Вас?
2. Вспомните ситуацию, в которой Вы испытывали страх и опишите ее. К какому виду состояния страха (страх-испуг, страх-ужас, страх-тревога, страх-стыд) относится Ваше реконструирующее воспоминание?
3. Описать компонентный состав любого психического состояния, используя методику А.О.Прохорова «Рельеф психического состояния».
4. Заполните таблицу, содержащую основные понятия концепции общего адаптационного синдрома Г.Селье

5. Используя концепцию Холмса и Рейха, проанализируйте общий показатель стрессогенности (стрессонаполненности) прожитого Вами года. Какие выводы Вы можете сделать?

6. Заполните таблицу ключевыми характеристиками основных субсиндромов стресса.

7. Проранжируйте (от 1 до 10) предложенные стрессовые события. Как Вам кажется, от чего зависят субъективные ранги? Обоснуйте Ваш ответ.

Семинар 2-3. Психологический стресс и его детерминанты

1. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.

2. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.

3. Характеристика психологического стресса.

4. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.

5. Тревожность как предиспозиция возникновения психологического стресса.

6. Стресс и стрессогенные расстройства.

7. Психопатологические последствия травматического стресса

8. Стратегия психотерапии и психологической коррекции ПТСР.

9. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.

10. Теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная, информационная, психосоциальная, мультифакторная).

Практические задания

1. Провести самоисследование, используя психодиагностические методики, направленные на выявление механизмов защит (методика Келлермана-Плутчика), оценку копинг-стратегий (методика Амирхана), определение типов саморегуляции (методика Моросановой), уровня тревожности (Спилбергер-Ханин), нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости. Составить психологический автопортрет, отражающий индивидуальную степень устойчивости к стрессу.

Семинар 4-5. Профессиональный стресс специалистов профессий высокого риска (high-risk professions), экстремального профиля деятельности

1. Ситуации риска и их классификация.

2. Отбор специалистов профессий высокого риска.

3. Психическая адаптация к необычным условиям деятельности.

4. Взаимодействие личности с экстремальными ситуациями.

5. Регуляция и саморегуляции психических состояний личности в экстремальных условиях деятельности.

6. Совладание с трудностями профессионального развития и кризисными ситуациями.

7. Стресс в служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов и его основные детерминанты.

8. Факторы профессиональной деформации и профессиональной деструкции работников правоохранительных органов.
9. Причины возникновения стресса у военнослужащих.
10. Боевой стресс и его психологические последствия.
11. Формы боевого стресса и возможности преодоления последствий боевого стресса.
12. Психологические особенности защитно-совладающего поведения сотрудников государственного пожарного надзора и пожарных частей ГПС МЧС России
13. Профессиональный стресс у спасателей
14. Профилактика и снижение негативных последствий экстремальных и сверхэкстремальных воздействий.

Семинар 6-7. Организационный стресс

1. Организационный стресс как социально-психологический феномен.
2. Организационный стресс как индикатор дефицита профессионально-ролевой компетентности
3. Негативные последствия высокой вовлеченности работников в деятельность организации.
4. Организационная культура и профессиональный стресс сотрудников
5. Организационные изменения как факторы возникновения профессионального стресса
6. Анализ профессионального стресса банковских служащих
7. Моббинг и боссинг как проявления профессиональной деструкции.
8. Жизнестойкость в организационном контексте
9. Стресс-менеджмент на уровне организации.
10. Стресс-менеджмент на уровне личности

Семинар 8. Профессиональный стресс специалистов социальной сферы

1. Факторы профессионального стресса, влияющие на психологическую безопасность сотрудников «Скорой помощи»
2. Профессиональный стресс врача и медицинский стресс пациента
3. Профессиональный стресс как фактор риска врачебной деятельности
4. Профессиональный стресс работников хосписа
5. Особенности эмоциональных состояний консультантов телефона доверия
6. Профессиональный стресс психолога-консультанта
7. Профессиональный стресс в педагогической деятельности
8. Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности

9. Психологическая поддержка специалистов помогающих профессий

Практические задания

1. Профессия психолога относится к профессиям типа «человек – человек», в которых риски возникновения синдрома эмоционального выгорания достаточно велики. Приведите примеры приемов и технологий, которые, на Ваш взгляд, приведут к снижению и минимизации этих рисков.
2. Заполните таблицу «Сравнительный анализ понятий стресс и эмоциональное выгорание».
3. Заполните таблицу «Последствия профессионального стресса»

Семинар 9. Стрессоустойчивость

1. Дифференциация понятий «эмоциональная устойчивость», «психологическая устойчивость», «стресс-резистентность»
2. Компоненты стрессоустойчивости и их характеристика
3. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам (А.Г.Маклаков).
4. Личностный потенциал и его специфика (Д.А.Леонтьев).
5. Жизнестойкость как общая мера здоровья человека (С.Мадди, Д.А.Леонтьев)
6. Характеристика жизнестойкости и ее структуры.
7. Формирование жизнестойкости в детстве.

Семинар 10 Копинги и защиты

1. Общая характеристика копинга и его задач.
2. Классификация копинг-стратегий.
3. Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.
4. Диагностика копинг-стратегий.
5. Анализ и специфика защитных механизмов личности.
6. Диагностика защитных механизмов личности.
7. Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.
8. Сравнительный анализ жизнестойкости и копингов
9. Трансформационный копинг и его характеристика.

Семинар 11. Способы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний

1. Диагностика стрессовых состояний.
2. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
3. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
4. Стресс и копинг в семейном контексте.
5. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.
6. Управление стрессом.
7. Влияние стресса на здоровье.

Практические задания

1. Выполните упражнение «Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы:

Что можно сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставив себе радость?

Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

2. Самоанализ стресса.

Проанализируйте репертуар собственных стрессовых ситуаций, для этого используйте дневник стрессов, в котором ежедневно отмечайте любые события, вызвавшие стрессовое состояние. Необходимо фиксировать, когда и в какой ситуации Вы испытывали стресс, а также отмечать, какие проявления стресса характерны лично для Вас. Систематизация этих записей поможет определить личностные детерминанты стресса и его типичные признаки.

Семинар 12. Итоговое тестирование

6.2. Итоговые вопросы к экзамену

1. Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.

2. Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.

3. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.

4. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.

5. Основные принципы классической теории Г. Селье.

6. Современные подходы к изучению стресса.

7. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.

8. Стресс как общий адаптационный синдром.

9. Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.

10. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).

11. Интеракционистский подход к изучению стресса (АВСХ- модель Хилла).

12. Классификация видов и форм стресса.

13. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.

14. Психологический стресс и его детерминанты.

15. Травматический стресс и его особенности.

16. Причины возникновения травматического стресса.

17. Динамика травматического стресса.

18. Последствия травматического стресса.

19. ПТСР: история вопроса.

20. Диагностические критерии и симптомы ПТСР.

21. Теоретические модели ПТСР

22. Отсроченные реакции на травматическую ситуацию.
23. Характеристика профессионального стресса.
24. Причины и последствия профессионального стресса
25. Детерминанты профессионального стресса специалистов профессий экстремального профиля.
26. Взаимодействие личности с экстремальными ситуациями.
27. Регуляция и саморегуляции психических состояний личности в экстремальных условиях деятельности.
28. Стресс в служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов и его основные детерминанты.
29. Факторы профессиональной деформации и профессиональной деструкции работников правоохранительных органов.
30. Причины возникновения стресса у военнослужащих.
31. Боевой стресс и его психологические последствия.
32. Психологические особенности защитно-совладающего поведения сотрудников государственного пожарного надзора и пожарных частей ГПС МЧС России
33. Профессиональный стресс у спасателей
34. Профилактика и снижение негативных последствий экстремальных и сверхэкстремальных воздействий.
35. Организационный стресс как социально-психологический феномен.
36. Организационный стресс как индикатор дефицита профессионально-ролевой компетентности
37. Боссинг и моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса.
38. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика)
39. Психологическая поддержка специалистов помогающих профессий
40. Компоненты стрессоустойчивости и их характеристика
41. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам (А.Г.Маклаков).
42. Личностный потенциал и его специфика (Д.А.Леонтьев).
43. Жизнестойкость как общая мера здоровья человека (С.Мадди, Д.А.Леонтьев)
44. Общая характеристика копинга и его задач
45. Классификация копинг-стратегий.
46. Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.
47. Диагностика копинг-стратегий.
48. Анализ и специфика защитных механизмов личности.
49. Диагностика защитных механизмов личности.
50. Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.
51. Стресс-менеджмент: сущность и уровни.

52. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.

53. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).

54. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется балльно-рейтинговая система оценки знаний (см. табл.1).

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7,9	6	0	28	36	0	0	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Виды текущего контроля и критерии оценивания учебной деятельности по каждому ее виду, согласно которым происходит начисление соответствующих баллов.

7,9 семестр

Лекции

Критерии: посещаемость, активность, качество ведения конспектов

Диапазон оценки: от 0 до 6 баллов (1 балл – посещение лекции)

Практические занятия

Критерии: самостоятельность и уровень подготовки (выступление с презентацией), активность в ходе занятия (развернутые и аргументированные ответы, активное участие в дискуссиях – вопросы, аргументы).

Диапазон оценки: от 0 до 28 баллов

Пропуск семинарских занятий предполагает отчет по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим семинар (написание реферата по теме пропущенного семинарского занятия, составление тезисного плана-конспекта по основным вопросам семинара, проведение текущего тестирования знаний или пр.).

Максимальное количество баллов на семинарских занятиях – 28 (доклады с презентацией – $4 \times 5 = 20$ баллов, активная работа на семинаре $1 \times 8 = 8$ баллов).

Самостоятельная работа

Критерии: самостоятельность, креативность, глубина, участие в обсуждении вопросов, представленных для самостоятельной проработки.

Диапазон оценки: от 0 до 36 баллов

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования

Тестирование

Критерии: правильность и точность выполнения тестовых заданий.

Правильный ответ – 1 балл.

Диапазон оценки: от 0 до 30 баллов

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается от 23-30 баллов;

ответ на «хорошо» оценивается от 14 до 22 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 8 до 13 баллов;

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 7 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7,9 семестр по дисциплине «Психология стресса» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» в оценку (экзамен):

90-100 баллов	«отлично»
67-89 баллов	«хорошо»
46-66 баллов	«удовлетворительно»
0-45 баллов	«не удовлетворительно»

Промежуточная аттестация может проходить в виде устного экзамена.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9 ЭБС "ЛАНЬ" <https://e.lanbook.com/book/51882>
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Зинченко. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2017. - 91 с. - ISBN 9785927523160 ЭБС "ZNANIUM.com" (ИД "ИНФРА-М") <http://znanium.com/go.php?id=999626>
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Т. Л. Шабанова. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 121 с. - ISBN 2227-8397 ЭБС "IPRBOOKS" <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

б) дополнительная литература:

1. Рягузова Е.В. Психология стресса. Учебное пособие. – Саратов: изд-во Сарат. ун-та, 2013. – 88с.: ил. ISBN 978-5-292-04204-4.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Портал <http://www.PsyJournals.ru> (открытый доступ к статьям, опубликованным в журналах ВАК)
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
5. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
6. Психологический портал Флогистон <http://flogiston.ru/>
7. Сайт факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. <http://www.psy.msu.ru>.
8. Windows 7 Professional
9. Microsoft Office 2010

г) рекомендуемая литература:

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009. – 568с.
2. *Китаев-Смык Л.А.* Стресс войны: фронтовые наблюдения врача-психолога. М, 2001
3. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. www.kitaev-smyk.ru/node/13
4. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.

5. *Леонова А., Костикова Д.* На грани стресса URL // <http://freeexpert.at.ua/publ/1-1-0-26> (дата обращения 17.10.2015)
6. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации URL // <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1275.html> (дата обращения 28.05.2018).
7. *Магомед-Эминов М.Ш.* Триада расстройство, стойкость, рост как последствие экстремальной ситуации // Акмелогия. 2009. №1. - С.53-63.
8. *Магомед-Эминов М.Ш.* Феномен посттравматического роста // Вестник Тамбовского университета. Гуманит. науки. 2009. Вып. 3(71). - С.111-117.
9. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации М: Эксмо, 2005. 960с.
10. Психология экстремальных ситуаций. М, 2009
11. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. М, 2016.
12. *Пергаменичик Л.А.* Кризисная психология. Уч. пособие. Минск, 2004. -288с.
13. *Рягузова Е.В.* Роль другого в преодолении последствий травматического стресса// Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г.Чернышевского Серия Психология. Педагогика. 2010.Т.3. 3 (11) С. 18-26.
14. *Рягузова Е.В.* Специфические особенности консультирования: значение Другого и Других при переживании травматического стресса //Консультативная психология: теоретические и прикладные проблемы. Саратов: изд-во Сар. ун-та, 2011. С.76-94.
15. *Рягузова Е.В.* Временной разлом коммуникативных практик травмированной личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика. 2016. №1. С. 55-61.
16. *Тарабрина Н.Б.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2000.
17. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. М.: МГППУ, 2006. 112 с. URL:<http://studentam.net/content/view/1018/24/> (Дата обращения 29.07. 2015)
18. *Черепанова И.Н.* Психологический стресс. 1997.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Ресурсное обеспечение дисциплины формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определяемых ФГОС ВО по направлению подготовки Психология с учетом рекомендаций ООП.

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.133, 134, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами (102, 103, 110, 113). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), содержащим все издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины, сформированным на основании прямых договорных отношений с правообладателями. Кроме того, обучающийся может пользоваться фондом Зональной научной библиотеки им. В.А. Артисевич.

Электронно-библиотечная система СГУ (электронная научная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Используемая для реализации образовательных программ общая площадь помещений составляет не менее 10 квадратных метров на одного обучающегося (приведенного контингента) с учетом учебно-лабораторных зданий, двухсменного режима обучения и применения электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению и профилю подготовки « Психология».

Автор:

Кравцова А.К.

Программа одобрена на заседании кафедры психологии личности от 23.06.20 года, протокол №8.