

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Л.Н. Аксеновская

" 31 " 05 2023 г.

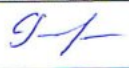
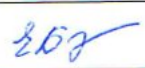
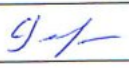
Рабочая программа дисциплины
Психология стресса

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очно-заочная

Саратов,
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Е.В. Рягузова		31.05.23
Председатель НМК	Е.И. Балакирева		31.05.23
Заведующий кафедрой	Е.В. Рягузова		31.05.23
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины «Психология стресса»

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

- ✓ системное ознакомление с современными концепциями психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний в цифровом мире;
- ✓ реконструкция теоретических смыслов различных видов стресса и оценка их влияния на успешность деятельности;
- ✓ знакомство с психологическими технологиями управления стрессовыми состояниями на организационном и личностном уровнях, способами их коррекции и профилактики;
- ✓ развитие когнитивных и исследовательских умений;
- ✓ совершенствование профессиональной культуры бакалавра и повышение конкурентоспособности специалиста на рынке труда.

2. Место дисциплины «Психология стресса» в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Психология стресса» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины модули» (Б1.О.52). 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 знаний, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в процессе изучения следующих дисциплин: «Физиология высшей нервной деятельности», «Психофизиология», «Эмоционально-волевая регуляция деятельности», «Введение в клиническую психологию».

Данная дисциплина составляет основу для изучения курсов «Социальная психология личности», «Управление персоналом», «Актуальные проблемы прикладной психологии».

3. Результаты обучения по дисциплине «Психология стресса»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии.	ОПК–1.1. Демонстрирует знание основных принципов и процедур научного исследования, методов критического анализа и оценки научных достижений и исследований в области психологии; основных этапов планирования и реализации научного исследования; технологий и методов эмпирического и экспериментального исследования; современных методов математической	<u>Знать</u> основные теоретико-методологические принципы исследования стресса, основные понятия, современные подходы и тенденции развития психологии стресса, методы сбора и интерпретации данных в рамках исследования стрессовых состояний. <u>Уметь</u> разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов,

	статистики. ОПК–1.2. Разрабатывает методологически обоснованную программу научного исследования; демонстрирует способность организовывать исследование; применять методы математической статистики для обработки результатов исследования; осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам исследований; представлять результаты, выступать с сообщениями и докладами по тематике проведенных исследований. ОПК–1.3. Понимает значение этических ограничений проведения исследований в контексте профессиональной деятельности; осуществляет обоснованный выбор методов и релевантных методик для проведения научных исследований;	аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их. <u>Владеть</u> навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик.
ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований.	ОПК-2.1. Демонстрирует теоретическую подготовленность в части применения основных методов сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, принципов оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований ОПК-2.2. Корректно применяет основные методы сбора и анализа эмпирических данных, умеет интерпретировать полученные данные в соответствии с поставленной	<u>Знать</u> основные методы и методики диагностики стресса и принципы оценки достоверности эмпирических данных <u>Уметь</u> применять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы <u>Владеть</u> методами диагностики стрессовых состояний.

	задачей, принципами оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований. ОПК-2.3. Демонстрирует владение навыками сбора и анализа эмпирических данных, интерпретации полученных данных в соответствии с поставленной задачей, принципами достоверности эмпирических данных, обоснованности выводов научных исследований.	
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	ОПК-4.1. Понимает содержание основных базовых форм и методов оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.2. Демонстрирует умение применять основные базовые методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.3. Демонстрирует базовые навыки оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	<u>Знать</u> основные формы и методы оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс <u>Уметь</u> применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи <u>Владеть</u> приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-5. Способен выполнять	ОПК 5 5.1. Понимает специфику	<u>Знать</u> специфику, структуру и

организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК 5 5.2. Критически оценивает целесообразность реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК 5 5.3. Демонстрирует готовность применить на базовом уровне научно-обоснованные технологии профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	модели оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий <u>Уметь</u> применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи <u>Владеть</u> навыками и технологиями управления стресса
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	ОПК-6.1. Демонстрирует понимание теоретических закономерностей научной психологии, необходимых для выполнения психологической профилактики. ОПК 6.2. - Способен разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в т.ч. с применением интернет-технологий). для целевой аудитории по актуальным запросам и для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам. ОПК–6.3. Использует современные образовательные технологии, методы и методики преподавания и использует их в психопрофилактической деятельности по запросу целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим	<u>Знать</u> условия возникновения, течения и исходы стрессовых состояний, а также способы их профилактики <u>Уметь</u> разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам <u>Владеть</u> современными образовательными технологиями, техниками и технологиями

	знаниям, практике и услугам.	
ПК-4 Способен обобщать результаты научно-обоснованного психологического исследования, в форме научных статей и отчетов, просветительских лекций, буклетов и иных материалов, предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в т.ч. для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате.	ПК-4. 4.1. Способен обобщать результаты научно-обоснованного психологического исследования в форме научных статей и отчетов, ПК4.4.2. Способен оформить результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в т.ч. для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате. ПК4.4.3. Способен представить результаты научно-исследовательской работы в виде доклада на научной конференции, лекции.	<u>Знать</u> теоретические и методологические основы и актуальные проблемы психологии стресса <u>Уметь</u> оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в том числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате. <u>Владеть</u> навыками публичных выступлений и самопрезентации

4. Структура и содержание дисциплины «Психология стресса»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Недел я семест ра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>) Формы промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
				лекции	семинары	ИКР	КСР	
1	Пространство психических состояний	9	1	2	0		4	Контрольные вопросы
2	Стресс как метапонятие современной психологии	9	2	1	2		4	Презентации
3	Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее применения в психологических исследованиях	9	2	1	2		4	Контрольные вопросы,

4	Психологический стресс и его детерминанты	9	3	1	4		4	Презентации, контрольные вопросы
5	Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания	9	3	1	2		4	Презентации, контрольные вопросы
6	Ресурсы совладания с психологическим стрессом	9	4	1	4		4	Участие в мини-конференции и представление доклада по проведенному исследованию
7	Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний	9	4	1	4		4	Презентации, контрольные вопросы
8	Травматический стресс: причины и последствия	9	5	2	2		4	Контрольные вопросы, презентации
9	Экстренная психологическая помощь при травматическом стрессе	9	6	2	2		4	Презентации и обзоры литературных источников
10	Посттравматическое стрессовое расстройство	9	7	2	2		4	Презентации
	Итого 108 часов			14	18	0	40	Экзамен (36 часов)

Содержание дисциплины «Психология стресса»

Тема 1. Пространство психических состояний человека

Подходы к определению психического состояния: исторический экскурс. Категориальные признаки психического состояния (целостность, ситуативность, длительность и т.п.). Концепция неравновесных состояний А.О.Прохорова. Детерминанты неравновесности. Состав, структура и основные характеристики психических состояний.

Тема 2. Стресс как метапонятие современной психологии

Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Современные подходы к исследованию стресса. 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. 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. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тема 4. Психологический стресс и его детерминанты

Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус). Виды и формы стресса. Физиологический стресс. Психологический стресс. Информационный стресс. Поведенческий стресс. Эмоциональный стресс. Психический стресс. Травматический стресс. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса. Значимость ситуации для субъекта как детерминанта психологического стресса. Повседневные жизненные события, способные вызвать психологический стресс. Наиболее характерные проявления стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. 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.

Тема 5. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания

Характеристика стрессовых профессий. Виды профессионального стресса. Причины профессионального стресса (физические, физиологические, психологические, социально-психологические, структурно-организационные). Модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как профессиональная деструкция. Личностные свойства, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания. Группы симптомов, характеризующие СЭВ (физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные). Структура эмоционального выгорания. Модель В.В.Бойко: напряжение, резистенция, истощение. Модель К.Маслач и С.Джексон: истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания.

Тема 6. Ресурсы совладания с психологическим стрессом

Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям. Тревожность как predisposition возникновения психологического стресса. Стрессоустойчивость и ее компоненты. Жизнестойкость – общая мера психического здоровья человека. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления ("coping mechanisms") в развитии стресса. Копинг как умение личности справиться с трудной жизненной ситуацией. Структура и задачи копинга. Характеристика копингов. Проблемно-фокусированные стратегии и эмоционально-фокусированные стратегии (Р.Лазарус и С.Фолкман). Опросник «Способы копинга». Стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы и стратегия управления эмоциональным дистрессом (Л. Перлин и С. Шулер). Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан). Модель «поведения преодоления» (С. Хобфолл). Функциональные и дисфункциональные копинговые стили. Отличия копинг-поведения и механизмов психологической защиты.

Тема 7. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний

Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент. Управление стрессами на организационном уровне. Основные направления управления стрессами на

организационном уровне (подбор и расстановка кадров, постановка конкретных и выполнимых задач, взаимодействие и групповое принятие решений). Методы управления стрессом на уровне организации (социальная поддержка, коучинг руководства, психологические тренинги, программы оздоровления, корпоративные тренинги, методы релаксации, управление неопределенностью, методики отреагирования, психологическое консультирование, управление отношениями, управление нагрузками).

Управление стрессами на уровне отдельной личности. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Навыки концентрации внимания в экстремальных ситуациях. Анализ и контроль своих эмоций. Управление своими эмоциями (уверенность в себе, спокойствие, радость). Компетенции в области прохождения кризисов и адекватного приспособления к переменам и изменениям в организации. Умения держать удар в сложных и экстремальных ситуациях. Снижение стрессогенности ситуации.

Тема 8.Травматический стресс и его причины

Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса. Причины травматического стресса (концепция Ялома). Динамика травматического стресса и его последствия. Актуальный травматический стресс. Острое стрессовое расстройство (ОСР). 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).

Тема 9. Экстренная психологическая помощь при травматическом стрессе

Экстренная психологическая помощь как целостная система мероприятий. Порядок и принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации. Помощь при тревоге. Помощь при страхе. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при истерике. Помощь при нервной дрожи. Помощь при двигательном возбуждении.

Тема 10. Последствия травматического стресса: посттравматическое стрессовое расстройство и посттравматический рост личности

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса. Синдром «солдатского сердца», синдром «выжившего». Посттравматическое личностное расстройство (ПТЛР). Характеристика диагностических критериев ПТСР. Флэшбек-эффект, проявления комбатантной психопатии, синдром прогрессирующей астении, посттравматические рентные состояния. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы. Цели психологической помощи при ПТСР. Основные подходы к психологической коррекции последствий психологической травмы. Основные направления программ долгосрочной психокоррекционной и психотерапевтической помощи. Посттравматический рост (Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004)). Посттравматический рост – экстрараост в экстремальной ситуации. Триада «расстройство–стойкость–рост» (М.Ш. Магомед-Эминов, 2009). Социально-когнитивная модель посттравматического роста личности Р. Тэдэши и Л. Кэлхоуна.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины «Психология стресса»

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

- **мини-дискуссии;**

- **проблемная лекция;**
- **кейс-метод**

В процессе чтения лекций по темам раздела «Введение в психодиагностику» приводятся примеры из практики психодиагностики, которые иллюстрируют психодиагностическую деятельность в различных ситуациях. В процессе чтения лекций по темам 8 рассматриваются конкретные методики, основывающиеся на методе стандартизированного наблюдения; анализируются принципы и правила составления анкет; приводятся примеры задач-кейсов, включенных в структуру интервью; интерпретируются ответы на проективные стимулы, взятые из опыта психодиагностической работы. Информационные и интерактивные технологии (кейс-метод, мини-дискуссии в группах) используются при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции.

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.

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

Виды самостоятельной работы. В процессе изучения дисциплины «Введение в психодиагностику» предполагаются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям (см. 6.1.);
- подготовка ответов на вопросы для самостоятельной работы (см.6.2);

- итоговые вопросы дисциплины (см. 6.3)
- выполнение тестовых заданий (см.6.4).

Вопросы и задания для подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Психология стресса»

Семинар 1. Стресс как общий адаптационный синдром

1. Классификации психических состояний: критерии и основания.
2. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
3. Концепция стресса Г.Селье.
4. Динамика стресса (по Г.Селье).
5. Стресс без дистресса.
6. Специфика эустресса.
7. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
8. Вегетативный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
9. Когнитивный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
10. Социально-психологический субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).

Семинар 2. Современные подходы к исследованию стресса

1. Концепция стресса Холмса - Рейя и ее значение для психологии.
2. Модель семейного стресса Хилла: характеристика основных факторов.
3. Эмоциональный стресс и его характеристика.
4. Особенности информационного стресса.
5. Поведенческий стресс.
6. Психологическая характеристика одиночества

Семинар 3. Характеристика психологического стресса

1. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
2. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
3. Стрессоустойчивость.
4. Студенческий стресс.
5. Профессиональный стресс.
6. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
7. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
8. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
9. Тревожность как преддиспозиция возникновения психологического стресса.
10. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам.
11. Психические состояния, возникающие у безработных людей.

Семинар 4. Профессиональный стресс и основы стресс-менеджмента

1. Характеристика профессионального стресса.
2. Причины и последствия профессионального стресса
3. Моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса.
4. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика)
5. Стресс-менеджмент на уровне организации.
6. Стресс-менеджмент на уровне личности.

Семинар 5-7. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.

Представление мини-докладов по самостоятельно проведенным исследованиям, связанным с диагностикой стресса, ресурсов и копинг-стратегий с использованием следующих методик: Методика индекс жизненного стиля; Методика измерения стрессоустойчивости; Тест жизнестойкости; Методика «Нервно-психическая устойчивость»; Методика Р.Лазаруса и С.Фолкмана; Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан).

Семинар 7. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний

1. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
2. Стресс и копинг в семейном контексте.
3. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.
4. Влияние стресса на здоровье: стресс как причина заболевания.
5. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
6. «Помоги себе сам» - роль популярной литературы в борьбе со стрессом.
7. Особенности психологического дебрифинга.
8. Тренинг стрессоустойчивости: обзор основных упражнений

Семинар 8. Травматический стресс

1. Детерминанты и динамика травматического стресса.
2. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
3. Последствия травматического стресса.
4. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
5. Психологические последствия насилия у детей.
6. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
7. Соматическая терапия травмы (П.Левин).
8. Военный стресс.
9. Мирные жители в условиях военных действий.
10. Терапия травматического стресса.

Семинар 9. Посттравматическое стрессовое расстройство

1. Диагностические критерии ПТСР по DSM – IV. Немотивированная бдительность. Притупленность эмоций Агрессивность Нарушения памяти и концентрации внимания. Депрессия. Общая тревожность. Приступы ярости. Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами. Непрошенные воспоминания. Флэшбэк-эффекты. Бессонница. Чувство вины. Суицидальные мысли.
2. Стратегия психотерапии и психологической коррекции ПТСР.
3. Теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная, информационная, психосоциальная, мультифакторная).
4. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.
5. Профессиональная специфичность возникновения ПТСР «Солдатское сердце», «невроз пожара», «травматический невроз», «военная усталость», «боевое истощение», «посттравматический невроз».
6. Посттравматическое личностное расстройство.
7. Факторы безопасности клиента и приемы для обеспечения его эмоциональной стабильности
8. Десенсибилизация психических травм с помощью движений глаз (ДПДГ).
9. Техника вскрывающих интервенций.

Вопросы и задания для обсуждения и самостоятельной работы

1. Какую роль играют психические состояния в жизни человека?
2. Есть ли у каждого человека типичный репертуар психических состояний?
3. Существует ли связь между типичными психическими состояниями личности и ее свойствами?
4. Какое значение имеет конкретная жизненная ситуация в актуализации того или иного психического состояния личности?
5. Приведите пример длительных и кратковременных психических состояний личности.
6. Являются ли психические состояния обратимыми?
7. Как связаны между собой понятия «психическое состояние», «эмоциональное состояние», «функциональное состояние»? Приведите пример функционального состояния.
8. Какие этические трудности могут возникнуть при исследовании психических состояний человека?
9. Как трактуется психическое состояние в контексте системного подхода? Дайте определение с учетом всех категориальных признаков этого понятия.
10. Могут ли у человека одновременно актуализироваться несколько состояний?
11. Что общего между психическим состоянием и состоянием сознания? Приведите примеры психических состояний и состояний сознания.
12. Назовите основные положения концепции стресса Г. Селье и дайте его определение стресса.
13. Охарактеризуйте виды стресса по различным основаниям в концепции Г. Селье.
14. Можно ли считать стресс негативным явлением? Почему?
15. Какие биологические процессы образуют триаду Селье?
16. Как Вы понимаете положение Г. Селье о том, что «стрессовая реакция неспецифична»?
17. Почему люди по-разному реагируют на идентичные стрессоры?
18. Существуют ли ситуации, вызывающие примерно одинаковые реакции у большинства людей? Приведите примеры.
19. Каковы основные проявления дистресса? Назовите условия, при которых происходит трансформация стресса в дистресс.
20. Какие современные подходы к исследованию стресса Вы знаете?
21. Дайте структурно-системное описание стресса и назовите его субсиндромы.
22. Каково психологическое содержание эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса, и что такое активное и пассивное реагирование на стрессор?
23. Охарактеризуйте когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
24. Какие виды стрессоров Вы знаете. Приведите пример каждого вида.
25. Что можно отнести к достоинствам, а что к ограничениям социологической модели стресса? Могут ли эту модель использовать практические психологи? Аргументируйте ответ.
26. Какая из систем детерминаций стресса (социальная или индивидуально-психологическая) оказывает большое влияние, с Вашей точки зрения, на генезис и развитие стресса? Приведите аргументы.
27. Существует ли этносоциальная специфичность течения и возникновения стресса?
28. Какой подход к исследованию стресса репрезентирует ABCX – модель семейного стресса?
29. Какой из факторов модели семейного стресса вы считаете определяющим?
30. Какие формы и виды стресса Вы знаете?
31. Как определяется травматический стресс?

32. От чего зависит психологическая неуязвимость и способность человека противостоять негативным стрессовым событиям?
33. Как влияют особенности первичной социализации личности на возникновение психологического стресса в зрелом возрасте?
34. В чем сходство и различие между адаптационным и личностным потенциалом?
35. Какова структура жизнестойкости как особого паттерна установок и навыков личности?
36. Что означает «принятие риска» в структуре жизнестойкости?
37. Каковы личностные и поведенческие особенности не «жизнестойкой» личности?
38. Что такое стрессоустойчивость личности, и какова ее структура?
39. О чем свидетельствует выявленная триада «расстройство – стойкость – рост»?
40. Может ли не экстремальное событие стать причиной психологического стресса? Приведите пример.
41. Какие личностные свойства рассматриваются как предиспозиции возникновения психологического стресса?
42. Назовите основные признаки травматического стресса.
43. Д.Ялом, изучая причины возникновения травматического стресса, пришел к выводу, что его этиология может быть объяснена в контексте таких ключевых понятий как смерть, свобода, бессмысленность и изоляция. Поясните его аргументацию.
44. Почему неопределенность усиливает травматические переживания? Приведите примеры.
45. Каковы последствия травматического стресса?
46. Охарактеризуйте изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах психики человека при травматическом стрессе.
47. Чем отличается посттравматическое стрессовое расстройство от посттравматического расстройства личности?
48. Что является определяющим при возникновении ПТСР?
49. Какие диагностические критерии ПТСР Вы знаете?
50. Что такое флэшбек-эффект?
51. Может ли ПТСР развиваться у любого человека после серьезного травматического события? Аргументируйте свой ответ.
52. Какова роль Другого/Других в преодолении последствий травматического стресса?
53. Почему психотерапией ПТСР может заниматься только сертифицированный и квалифицированный специалист?
54. Назовите причины и источники профессионального стресса.
55. Перечислите профессии, специфика которых сопряжена с высоким уровнем стрессогенности.
56. Каковы физиологические последствия профессионального стресса?
57. Можно ли справиться с моббингом? Аргументируйте ответ.
58. Какова динамика развития синдрома эмоционального выгорания?
59. Сравните различные модели эмоционального выгорания и определите их сходство и различие.
60. Как определяется редукция личных достижений в модели выгорания Маслач – Джексон?
61. Есть ли ценностная (аксиологическая) составляющая у синдрома психического (эмоционального) выгорания?
62. Назовите основные стадии развития выгорания, описанные в модели Дж. Гринберга.
63. Что такое копинг-стратегия личности?

64. Чем отличаются защитные механизмы личности и копинг-стратегии?
65. Охарактеризуйте макроуровень и микроуровень оценки стресса?
66. В чем различие между понятиями «жизнестойкость» и «копинг-стратегия»?
67. Почему копинг-стратегий, ориентированных на решение проблемы, значительно меньше, чем копинг-стратегий, направленных на эмоциональное реагирование?
68. Как Вам кажется стратегия «Обращение к Другим» относится к эффективному или неэффективному копингу?
69. В каких случаях стратегия избегания может рассматриваться как адекватная? В какой ситуации это происходит? Приведите примеры.
70. Что такое стресс-менеджмент и на чем он основан?
71. Каково содержание стресс-менеджмента на уровне отдельной личности?
72. Существуют ли гендерные различия в преодолевающем поведении личности? Аргументируйте ответ.
73. Можно ли выделить социокультурные детерминанты совладающего поведения личности?
74. Что личность должна предпринять для преодоления стресса?
75. Какие активные способы защиты от повседневного стресса Вы знаете?
76. Что означает термин «позитивное мышление» и как оно связано с профилактикой и преодолением стресса?
77. Что такое направленная визуализация и эффективная аффирмация? Почему с их помощью можно изменить актуальное психическое состояние личности, в частности, стрессовое?
78. Какие психические механизмы лежат в основе аффективной экспрессии?
79. Назовите основные приемы профилактики стресса с помощью саморегуляции.
80. Что лежит в основе аутотренинга? При каких условиях он эффективен?
81. Можно ли с помощью шейпинга сформировать девиантное или делинквентное поведение личности?
82. Каковы эффекты саморегуляции?
83. Что такое позитивный настрой?
84. Может ли стресс рассматриваться как главная «болезнь» нашего времени или это норма современной жизни?

Итоговые вопросы по дисциплине «Психология стресса»

1. Исследование психических состояний: исторический экскурс.
2. Основные подходы к определению психического состояния.
3. Категориальные признаки психического состояния.
4. Место стрессовых состояний в систематике состояний сознания
5. Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.
8. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
9. Основные принципы классической теории Г. Селье.
10. Современные подходы к изучению стресса.
11. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
12. Стресс как общий адаптационный синдром.
13. Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.
14. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).

15. Интеракционистский подход к изучению стресса.
16. Классификация видов и форм стресса.
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
18. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
19. Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость: характеристика и структура.
20. Психологический стресс и его детерминанты.
21. Травматический стресс и его особенности.
22. Причины возникновения травматического стресса.
23. Динамика травматического стресса.
24. Последствия травматического стресса.
25. Экстренная психологическая помощь при травматическом стрессе
26. ПТСР: история вопроса.
27. Диагностические критерии и симптомы ПТСР.
28. Теоретические модели ПТСР
29. Характеристика профессионального стресса.
30. Причины и последствия профессионального стресса
31. Моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса.
32. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика)
33. Общая характеристика копинга и его задач.
34. Классификация копинг-стратегий.
35. Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.
36. Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.
37. Стресс-менеджмент: сущность и уровни.
38. Внешние приемы воздействия: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
39. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).
40. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.

Пример тестовых заданий по дисциплине «Психология стресса»

- 1.«Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности». Это определение
А) Н.Д.Левитова Б) А.О.Прохорова
2. Раздражительность, немотивированные вспышки гнева, повышенный уровень настороженности – это симптомы ПТСР, описывающие критерий
А) А; Б) В; В) С; Г) Д
- 3.С точки зрения Ялома, причины возникновения травматического стресса можно интерпретировать в контексте следующих ключевых понятий
А) жизнь – смерть;
Б) здоровье – болезнь;
В) свобода – несвобода;
Г) смысл – бессмысленность;
Д) изоляция – включенность
- 4.Стресс связан
А) с неожиданной и острой ситуацией;
Б) со способностью каждого идти на риск;
В) с прогрессирующим истощением резервов организма;

- Г) все ответы верны
- 5.Триада Г.Селье включает в себя
- А) увеличение коркового слоя надпочечников;
 - Б) повышение концентрации адреналина;
 - В) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
 - Г) точечные кровоизлияния в желудочно-кишечном тракте
- 6.Синонимами психологического стресса можно считать
- А) психический стресс; Б) эмоциональный;
 - В) травматический; Г) поведенческий
- 7.Социальная референтность – это
- А) субъективное осознание значимости других;
 - Б) осознание своей значимости для окружающих;
 - В) осознание своей роли и своего статуса
8. В терминах концепции Г.Селье, стимулирующий стресс – это
- А) длительный стресс;
 - Б) дистресс;
 - В) эустресс
- 9.По Лазаруса, психологический стресс детерминирован:
- А) личностными свойствами
 - Б) объективными характеристиками ситуации;
 - В) особенностями когнитивных процессов;
 - Г) особенностями волевых процессов;
 - Д) субъективной значимостью ситуации
10. Флэш-бэк эффект – это
- А) неожиданно возникший образ ассоциативной памяти;
 - Б) диссоциативный эпизод, связанный с неадекватным восприятием реальности;
 - В) навязчивый образ, включающий в себя элементы травматической ситуации
11. Моббинг может выступать как
- А) психологическая причина профессионального стресса;
 - Б) социально-психологическая;
 - В) структурно-организационная
12. Отметьте события, способные вызвать травматический стресс
- А) известие о тяжелой неизлечимой болезни;
 - Б) смерть близкого человека от тяжелой и продолжительной болезни;
 - В) землетрясение
 - Г) боевые действия
13. Личностный адаптационный потенциал включает в себя:
- А) самооценку;
 - Б) уровень нервно-психической устойчивости;
 - В) конформность;
 - Г) социальную референтность
14. Стресс – это совокупность филогенетических запрограммированных реакций организма, которые первично подготавливают организм к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе, бегству». Назовите автора этого определения:
- А) Р.Лазарус;
 - Б) Г.Селье;
 - В) Ялом
15. Среди свойств личности, обуславливающих вероятность возникновения стресса, ведущую роль занимает
- А) сензитивность;

- Б) агрессивность;
 - В) тревожность
16. Триада «расстройство – стойкость – рост», указывающая на то, что одно и то же экстремальное событие может вызывать как травматическую реакцию личности, так и ее реакцию роста, была предложена:
- А) Лазарусом; Б) Яломом В) Магомед-Эминовым
17. Автор теоремы: «Если ситуация определена как реальная, она реальна по своим последствиям» является
- А) Левитов; Б)Лазарус; В)Томас
18. Система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром, позволяющая ему выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации, называется
- А) стрессоустойчивость;
 - Б) личностный адаптационный потенциал;
 - В) жизнестойкость
19. Общее стрессовое расстройство возникает
- А) спустя более 1 месяца после критического инцидента
 - Б) во время критического инцидента и сразу после него
 - В) в течение 1 месяца после критического инцидента
20. Профессионально-обусловленная деструкция, вызванная длительными профессиональными стрессами средней интенсивности, называется
- А) травматический стресс
 - Б) эмоциональное выгорание
 - В) общее стрессовое расстройство
21. Субъективно воспринимаемые позитивные личностные изменения после психологических травм называются
- А) личностным ростом
 - Б) посттравматическим личностным ростом
 - В) личностным преодолением
22. Копинг-стратегии личности, направленные на преодоление стресса и совладание с ним, включают:
- А) поведенческие стратегии
 - Б) волевые стратегии
 - В) эмоциональные стратегии
 - Г) когнитивные стратегии
23. По К.Маслачу, структура эмоционального выгорания включает
- А)эмоциональное истощение
 - Б) цинизм и безразличие
 - В) деперсонализация
 - Г) редукция профессиональных достижений.
24. Структура жизнестойкости включает в себя
- А) уверенность
 - Б) включенность
 - В) контроль
 - Г) принятие риска
25. Дж. Амирхан выделяет три 3 группы копинг-стратегий
- А) стратегия избегания
 - Б) стратегия поиска социальной поддержки
 - В) стратегия поддержания позитивного Я-образа
 - Г) стратегия разрешения проблем

26. Техника, при которой привычные поведенческие паттерны деконструируются (раскладываются на отдельные элементы), а затем через систему последовательных подкреплений из них постепенно конструируется новый алгоритм нужного и желаемого поведения личности называется

- А) аффирмацией;
- Б) визуализацией;
- В) шейпингом

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
9	10		20	30	20	0	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

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

9 семестр

Лекции

Критерии: посещаемость, активность, качество ведения конспектов

Диапазон оценки: от 0 до 10 баллов

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 20 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 – 20 (доклады с презентацией – $3 \times 5 = 15$ баллов, активная работа на семинаре $0,5 \times 10 = 5$ баллов).

Самостоятельная работа

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

Диапазон оценки: от 0 до 30 баллов

Автоматизированное тестирование

Критерии: правильность и точность выполнения тестовых заданий. Правильный ответ – 1 балл.

Промежуточная аттестация может происходить в виде устного зачета

Диапазон оценки: от 0 до 20 баллов

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается от 17-20 баллов;

ответ на «хорошо» оценивается от 13 до 16 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 8 до 12 баллов;

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

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

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология стресса» (экзамен):

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
(направление подготовки 37.03.01 «Психология», бакалавриат, очно-заочная форма обучения)

Психология стресса

а) литература:

1. Рягузова Е.В. Психология стресса. Учебное пособие. Саратов: изд-во Сарат. ун-та. 2013. – 88с.: ил. ISBN 978-5-292-04204-4. 2.
2. Мадоян М.А., Мадоян С.М. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения. Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2023. 138 с. (<https://znanium.ru/catalog/document?id=432330>)
3. Мандель Б.Р. Психология стресса. Издательство ФЛИНТА, 2019. 252 с. ЭБС ЛАНЬ
4. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход. Издательство Томского государственного университета, ЭБС IPRbooks
5. Стресс-адаптация и копинг поведение личности: монография / Г. С. Човдырова, Т. С. Клименко. Москва: Русайнс, 2022. 291 с. — ISBN 978-5-466-01940-7. (<https://book.ru/books/947004>)
6. Самыгин С. И. Психология экстремальных ситуаций: учебник / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, В. И. Бондин. Москва: КноРус, 2025. 490 с. — ISBN 978-5-406-13738-3. (<https://book.ru/books/955461>)
7. Малкина-Пых И. Г., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях: учебник / И. Г. Малкина-Пых. Москва: КноРус, 2024. 417 с. — ISBN 978-5-406-12685-1. (<https://book.ru/books/952140>)
8. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Уральский гос. пед. ун-т, Ин-т психологии. Каф. общ. психологии и конфликтологии. Екатеринбург: УрГПУ, 2018. 112 с. (<https://e.lanbook.com/book/253976>)
9. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика: монография / Н. В. Тарабрина. Москва: Институт психологии РАН, 2019 304 с. (ЭБС IPRbooks)



б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

[http:// www.ht.ru](http://www.ht.ru)

[http:// www.psytest.ru](http://www.psytest.ru)

Система Интернет-сервисов тестирования HT-LINE ([http:// www.ht-line.ru](http://www.ht-line.ru)) ЭДК ([http:// eds.pu.ru](http://eds.pu.ru))

Windows 7 Professional

Microsoft Office 2010

Общий практикум по психологии: студент

Общий практикум по психологии: практика

Общий практикум по психологии: TestMaker

Общий практикум по психологии: TestAsk

Общий практикум по психологии: TestUse

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психология общения»

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 ВО по направлению и профилю подготовки 37.03.01 «Психология».

Автор: доктор психологических наук Е.В. Рягузова

Программа одобрена на заседании кафедры психологии личности от 31.05.2023 года, протокол № 8.

Программа актуализирована на заседании кафедры психологии личности от 26.03.2025 года, протокол № 8.