

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии
и педагогики

/Гладышева М.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 Психология стресса

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психологическое консультирование, экспертиза, конфликтология и медиация

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2,3		
Семестр/триместр	4,5		

Лекции	54		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	144		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен - 0,3 Зачет с оценкой		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	80,7		

Всего часов: 288

Трудоемкость: 8 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

Кандидат психологических наук, доцент

Л.Ю.Комлик

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся системных представлений об использовании приёмов по оптимизации психической деятельности человека и овладение способами борьбы со стрессом.

Задачи изучения дисциплины:

- знать психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов к изучению стресса,
- уметь прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при стрессе.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Знать: - свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;	Знает: - свои ресурсы и их пределы стрессоустойчивости;
	Уметь: - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	Умеет: - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; - критически оценивать эффективность использования внутренних ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата
	Владеть: - навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - навыками	Владеет: - навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; - навыками использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков борьбы со стрессом

	использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию – методику полного психодиагностического обследования клиентов; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности разработки и реализации программ профилактики и психокоррекции стрессов, с целью улучшения состояния и динамики психологического здоровья населения – особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в стрессовую ситуацию – методику диагностики стрессов у клиентов;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) – осуществлять подбор психологических методик, для планирования и проведения психодиагностического обследования клиента – проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять оптимизацию психической деятельности при стрессе социально уязвимых слоёв населения (клиентов), а также при образовании и деятельности замещающих семей (клиентов) – осуществлять подбор психологических методик, для планирования и проведения диагностики стресса – проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения для определения динамики уровня развития и функционирования различных составляющих психики при стрессе
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – навыками проведения психодиагностического обследования клиента – навыками организации работы по оказания психологической помощи 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы со стрессом, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – навыками проведения диагностического обследования клиента на стресс – навыками организация

	социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	работы по оказанию психологической помощи в борьбе со стрессом социальным группам и отдельным лицам (клиентам)
--	---	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Раздел 1. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.	100	14	50		36
2.	Тема 1. Стресс и проблема адаптации.	9,5	1	4		4,5
3.	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	9,5	1	4		4,5
4.	Тема 3. Причины стресса и его физиологический механизм.	12,5	2	6		4,5
5.	Тема 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности.	14,5	2	8		4,5
6.	Тема 5. Стресс как фактор развития личности.	12,5	2	6		4,5
7.	Тема 6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	14,5	2	8		4,5
8.	Тема 7. Общая характеристика физиологических и психологических последствий стресса	14,5	2	8		4,5
9.	Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство.	12,5	2	6		4,5
10.	Раздел2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.	44	4	22		18
11.	Тема 9. Современные подходы к анализу профессионального стресса.	8,5		4		4,5
12.	Тема 10. Трудные ситуации в жизни и на работе.	10,5		6		4,5
13.	Тема 11. Профессиональные стрессоры.	12,5	2	6		4,5
14.	Тема 12. Синдромы	12,5	2	6		4,5

	профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.					
15.	<i>Форма отчетности зачет с оценкой</i>					
16.	<i>Итого за 4 семестр</i>	144	18	72		54
17.	Раздел 3. Стресс и способы борьбы с ним.	144	36	72		26,7
18.	Тема 13. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	14,7	4	8		2,7
19.	Тема 14. Основные последствия стресса.	15	4	8		3
20.	Тема 15. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.	15	4	8		3
21.	Тема 16. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.	15	4	8		3
22.	Тема 17. Методы оптимизации психического состояния, профилактики и коррекции стресса.	15	4	8		3
23.	Тема 18. Приемы групповой профилактики стресса.	15	4	8		3
24.	Тема 19. Приемы индивидуальной профилактики стресса.	15	4	8		3
25.	Тема 20. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса.	15	4	8		3
26.	Тема 21. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса.	15	4	8		3
27.	<i>Форма отчетности экзамен</i>	0,3				
28.	<i>Контроль</i>	9				
29.	<i>Итого за 5 семестр</i>	144	36	72		26,7
30.	в т.ч. практическая подготовка					
31.	ИТОГО:	288	54	144		80,7

Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата и др.

Типовой вариант контрольной работы

1 вариант

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

2 вариант

1. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».

Тест

Тест к 1 модулю. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.

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 _____

Выберите правильный вариант ответа

8. Стресс начинается со стадии
а) адаптации;
б) тревоги;
в) резистентности;
г) истощения.
9. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы
а) щитовидная железа;

- б) поджелудочная железа;
 - в) мозговое вещество надпочечников;
 - г) корковое вещество надпочечников.
10. Способствует переходу стресса в дистресс
- а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее.
11. Способствует переходу стресса в эустресс
- а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации.

Тест к модулю 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.

1. Четыре возможные формы проявления стресса _____
2. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в _____

Выберите правильный вариант ответа

3. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
4. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
5. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к
- а) изменению общего эмоционального фона;
 - б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
 - в) изменениям в характере;
 - г) невротическим состояниям.
6. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса
- а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия.
7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
- а) тревоги;

- б) адаптации;
 - в) истощения;
 - г) на любой из перечисленных.
8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий.
9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
 - б) характер человека;
 - в) направленность психики;
 - г) характер протекания беременности у матери.
10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
11. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) общественный статус;
 - в) условия труда;
 - г) установки и ценности человека.
12. Люди, обладающие повышенной уязвимостью к стрессу - это
- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
 - б) аккуратные и добродушные;
 - в) спокойные и рассудительные;
 - г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
13. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после
- а) стресса;
 - б) внутреннего конфликта;
 - в) депрессии.

Тест к модулю 3. Стресс и способы борьбы с ним.

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 _____

Выберите правильный вариант ответа

6. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

7. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

8. Биологическая обратная связь относится к

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.

9. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а) аутогенной тренировки;
- б) медитации;
- в) визуализации;
- г) активное слушание.

Примерная тематика рефератов

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
3. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
4. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
5. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
6. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
7. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
8. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

9. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
10. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой, экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету с оценкой и экзамену.

**Вопросы к зачету с оценкой
(4 семестр, очная форма обучения)**

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
8. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
9. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
10. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
11. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
12. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
13. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
14. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

Вопросы к экзамену (5 семестр, очная форма обучения)

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.
5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
8. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
9. Синдромы профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.
10. Профессиональные стрессоры.
11. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.
12. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
13. Посттравматический стресс.
14. Проблема управления стрессом.
15. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
16. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
17. Посредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
18. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
19. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
20. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR

BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. — 91 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 20.08.2022). — Библиогр.: с. 82-89. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 20.08.2022).

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.depressia.com/	Информационный портал о депрессии	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://psytests.org/test.html	Каталог психологических тестов	Свободный доступ
4.	https://psylab.info/	Энциклопедия психодиагностики – это некоммерческий проект, в котором собраны диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3	http://www.iprbookshop.ru/1184.html	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4	www.psychology.net.ru/	Мир психологии	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOfficeидр.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.