

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет педагогики, психологии и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ППСН
А.Б. Тугаров
2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.2.14 Психология стресса

Направление подготовки – 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника - *Бакалавр*

Форма обучения – очная/заочная

Пенза – 2018

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

- ознакомление обучающихся современными концепциями психологического стресса,
- изучение причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека,
- ознакомление психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Задачи курса: предоставить слушателям научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и психотехник в случаях переживания психологического кризиса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части дисциплин (модулей).

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой части (Б1.1): «Общая психология», «Психофизиология».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Психолого-педагогическая коррекция», «Психология влияния», Основы консультативной психологии», а также для последующего прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Психология стресса»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-11	Способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	Знать: - классические теории стресса и современные подходы к стрессу; - основные понятия и категории, методы изучения основных проявлений стресса и глубоких эмоциональных состояний; - дидактические приемы и стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы.
		Уметь: Использовать основные приемы и программы по оптимизации психической деятельности человека и нести ответственность за них.
		Владеть: - совокупностью специальных методов,

		дидактических приемов и психотехник по выходу из стрессовых экстремальных ситуаций, а также их профилактики.
ПК-14	Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	Знать: - основные технологии и методологические основы профилактики, диагностики и коррекции в области психологии стресса.
		Уметь: - проводить стандартные прикладные исследования в области диагностики психологии стресса; - выбирать специализированные психологические технологии из широкого спектра психодиагностических и психокоррекционных методов с целью личностного роста и охраны здоровья отдельных респондентов или группы.
		Владеть: - основными приёмами диагностики и коррекции эмоциональных состояний и свойств личности.

4. Структура и содержание дисциплины «Психология стресса».
4.1. Структура дисциплины «Психология стресса».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Продолжительность изучения дисциплины 1 семестр.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины «Психология стресса»	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа			собеседование	контрольная работа	конспект
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат, эссе и др.			
1.	Раздел 1. Методология психологии стресса.	4	1-7	18	6	12	-	18	18		2,4,6		2,4
1.1.	Тема 1.1. Введение в психологию стресса.	4	1	2	2	-	-	2	2				2
1.2.	Тема 1.2. Теории стресса.	4	2	4	2	2	-	6	6		2		
1.3.	Тема 1.3. Психическая организация и стресс.	4	3	4	-	4	-	2	2				4
1.4.	Тема 1.4. Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния.	4	4-6	6	4	2	-	6	6		4,6		
1.5.	Тема 1.5. Методология и методы исследования стресса.	4	7	2	-	2	-	2	2				4
2.	Раздел 2. Стресс и основные формы его проявления.	4	8-15	18	8	10	-	20	20		9, 11,15	12, 16	4

2.1.	Тема 2.1. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.	4	8	4	2	2	-	4	4				4
2.2.	Тема 2.2. Стрессы «белых воротничков».	4	9	2	-	2	-	2	2		9		
2.3.	Тема 2.3. Стрессы «голубых воротничков».	4	10	2	2	-	-	2	2				
2.4.	Тема 2.4. Организационные источники стресса.	4	11	2	-	2	-	2	2		11		
2.5.	Тема 2.5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.	4	12	2	2	-	-	2	2			12	
2.6.	Тема 2.6. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.	4	13-15	6	2	4	-	8	8		15		
3.	Раздел 3. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	4	16-18	18	4	14	-	16	12		16		
3.1.	Тема 3.1. Классификация методов коррекции и профилактики стрессовых состояний.	4	16	2	2	2	-	4	4		16		
3.2.	Тема 3.2. Психотехника переживания.	4	17	2	4	4	-	4	4			17	
3.3.	Тема 3.3. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса.	4	18	2	2	8	-	8	4	4			
	Общая трудоемкость, в часах	108		54	18	36	-	54	50	4	Промежуточная аттестация		
											Форма	Семестр	
											Зачет	4*	
											Экзамен	-	

4.1. Структура дисциплины «Психология стресса» (заочная форма обучения).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Продолжительность изучения дисциплины 1 семестр.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины «Психология стресса»	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости		
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа			собеседование	контрольная работа	конспект
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка конспекта	Подготовка к зачету			
1.	Раздел 1. Методология психологии стресса.	7		2	2	-	-	18	18				
1.1.	Тема 1.1. Введение в психологию стресса.	7		-	-	-	-	4	4				
1.2.	Тема 1.2. Теории стресса.	7		-	-	-	-	4	4				
1.3.	Тема 1.3. Психическая организация и стресс.	7		-	-	-	-	4	4				
1.4.	Тема 1.4. Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния.	7		-	-	-	-	4	4				
1.5.	Тема 1.5. Методология и методы исследования стресса.	7		2	2	-	-	2	2				
2.	Раздел 2. Стресс и основные формы его проявления.	7		6	4	2	-	18	18				
2.1.	Тема 2.1. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.	7		2	2	-	-	2	2				

2.2.	Тема 2.2. Стрессы «белых воротничков».	7		-	-	-	-	2	2						
2.3.	Тема 2.3. Стрессы «голубых воротничков».	7		-	-	-	-	2	2						
2.4.	Тема 2.4. Организационные источники стресса.	7		-	-	-	-	4	4						
2.5.	Тема 2.5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.	7		2	2	-	-	4	4						
2.6.	Тема 2.6. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.	7		2	-	2	-	4	4						
3.	Раздел 3. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	7		10	-	10	-	50	50			2			
3.1.	Тема 3.1. Классификация методов коррекции и профилактики стрессовых состояний.	7		2	-	2	-	10	10						
3.2.	Тема 3.2. Психотехника переживания.	7		4	-	4	-	20	20			2			
3.3.	Тема 3.3. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса.	7		4	-	4	-	20	20						
	Общая трудоемкость, в часах	108		18	6	12	-	86	86	2	Промежуточная аттестация				
														Форма	Семестр
														Зачет	7*
														Экзамен	-

4.2. Содержание дисциплины «Психология стресса».

Раздел 1. Методология психологии стресса (ПК-14).

Тема 1.1. Введение в психологию стресса.

Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Стресс и эмоциональная устойчивость. Понятие эустресса и дистресса.

Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Феноменология проявления стресса как напряженности и сдавленности функционирования психического самоуправления.

Тема 1.2. Теории стресса.

Понятия экстремальности, стресса и стрессора. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Транзактная модель стресса (Т. Кокс).

Тема 1.3. Психическая организация и стресс.

Системное функционирование психики и стресс. Представление о функционировании психики. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека.

Соотношение звеньев ПО, функций психики, функций субъекта. Соотношение функций психики и эмоций. Особенности субъектного и аномального самоуправления личности. Сильные и глубокие эмоциональные состояния как состояния, характеризующиеся не только целостностью и своеобразием в зависимости от вида (стресс, аффект, острое горе и т.п.), но и своим влиянием на субъектное самоуправление в любом из его звеньев.

Тема 1.4. Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния.

Характеристика кризисного переживания как переживание ситуации, которую к исходному положению вернуть нельзя. Острое горе как кризисное переживание (Э. Линдемманн). Этапы развития личностного кризиса. Характеристика депрессии, повышенной тревожности, беспомощности, безнадежности, дезорганизации личности как результатов переживания кризиса. Понятие личностного роста как результата конструктивного выхода из кризиса. Аффект как кризисное переживание: стремительный и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера (С.Л. Рубинштейн). Этапы развития аффекта, степень деструкции аффективной вспышки.

Характеристика конфликтных переживаний, обусловленных внутренней рассогласованностью с самим собой. Ревность и тревожность как конфликтные переживания. Влияние ревности на сознание и поведение человека. Отличие тревожности от страха и испуга. Конструктивное и деструктивное влияние тревожности на функционирование сознания и проявление поведения человека. Типы тревоги (П. Тиллих и др.). "Мужество быть" как противодействие тревоге.

Фрустрация, ее виды (агрессия, двигательное возбуждение, стереотипия, регрессия, апатия). Влияние фрустрации на деятельность: нарушение целесообразности и

мотивосообразности деятельности. Понятие фрустрационной толерантности. Характеристика страсти как силы и глубины переживания, а также вида эмоционального состояния. Страсть как пагубное явление и как подлинно человеческое назначение. Виды страсти. Естественнонаучное и духовное объяснение страсти (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, М. Пруст, М. Мамардашвили).

Тема 1.5. Методология и методы исследования стресса.

Полифункциональный / полисистемный подход к психике – методологическая основа ее современного изучения. Соотношение полифункционального и деятельностного подходов. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.

Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

Раздел 2. Стресс и основные формы его проявления (ПК-11, ПК-14).

Тема 2.1. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.

Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. 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).

Тема 2.2. Стрессы "белых воротничков".

Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени. Структура обязанностей и ответственность. Трудовая роль, ролевой конфликт, двойственность ролевой позиции. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Субъективная значимость труда, ценностные ориентации и индивидуальные стратегии поведения. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации, примеры лонгитюдных исследований.

Тема 2.3. Стрессы "голубых воротничков".

Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Эргономические методы нормализации условий производственной среды. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени.

Тема 2.4. Организационные источники стресса.

Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Делегирование ответственности. Психологический климат в организации,

в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.

Тема 2.5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

Тема 2.6. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.

Особенности детских стрессов.

Виды травматического опыта, связанного с различными экстремальными ситуациями – войны, концлагеря, террора, нахождения в плену, насилия (физического и сексуального), потери близкого человека, хирургической операции и тяжелой болезни, катастроф и землетрясений, а также других трагедий и несчастий.

Парадигма «жизни-смерти» - первичный базис аномальной реальности. Опыт смерти и его эквиваленты как естественное содержание и внутренний момент человеческой жизни. Трансформация идеи смерти в аномальной ситуации; изменение бессознательного чувства бессмертия и неуязвимости.

Связь стресса и эмоционального выгорания. Связь стресса и депрессии.

Раздел 3. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний (ПК-11).

Тема 3.1. Классификация методов коррекции и профилактики стрессовых состояний.

Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, 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. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

Тема 3.2. Психотехника переживания.

Понятие психотехники как науки «о практическом применении психологии к задачам культуры» (Г. Мюнстерберг). Понятие «культурное переживание». Возможности психологии как психотехники переживания. Основные принципы оказания психологической помощи.

Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.

Понятие “успешного” совладания с ситуацией, если “ранг” переживания превышает “ранг” критической ситуации. Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательная переработка событий; сдвиг жизненного мира без содержательной переработки событий может быть механизмом как возникновения критической ситуации, так и ее переживания; сдвиг жизненного мира опосредует возможные переходы одной критической ситуации в другую (менее травмирующую).

Тема 3.3. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса.

Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности, снижающие или повышающие толерантность.

Элементы психотерапии: индивидуальная психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).

Темы докладов к семинарским занятиям.

Тема 1. Введение в психологию стресса.

1. Цель и задачи психологии стресса.
2. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
3. Понятие эустресса и дистресса.
4. Феноменология проявления стресса.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Бодров В. А. Информационный стресс. М, ПЭР СЭ, 2000.

Тема 2. Теории стресса.

1. Теория Г.Селье.
2. Теория Р.Лазаруса
3. Теория В.И.Медведева.
4. Субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
5. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.

Тема 3. Психическая организация и стресс .

1. Системное функционирование психики и стресса.
2. Психическая организация (ПО) как психическое самоуправление (ПСУ).
3. Субъектное и аномальное самоуправления личности.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>

2. Хомская Е. Д., Батова Н. Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. - М., 2002.

Тема 4. Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния.

1. Состояние стресса.
2. Состояние фрустрации.
3. Состояние тревоги.
4. Состояние аффекта.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. – М.: Логос, 2002. – 156 с.

Тема 5. Методология и методы исследования стресса.

1. Методологическая основа современного изучения стресса.
2. Психодиагностика стресса и его последствий:
 - интервью,
 - личностные опросники,
 - проективные методы,
 - метод наблюдения.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – М., 2002, 189с.
3. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. - М.: Изд-во УРАО, 2000. – 301 с.

Тема 6. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.

1. Особенности протекания трудового процесса.
2. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности.
3. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Цагарелли Ю. А. Особенности личности и профессиональная направленность обучения // Прикладная психология в высшей школе. - Казань, 2006.
3. Шафранская К. Д., Сытько Т. И. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – СПб., 2003.

Тема 7. Стрессы "белых воротничков".

1. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
2. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени.
3. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной

карьеру.

4. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Цагарелли Ю. А. Особенности личности и профессиональная направленность обучения // Прикладная психология в высшей школе. - Казань, 2006.
3. Шафранская К. Д., Сытько Т. И. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – СПб., 2003.

Тема 8. Стрессы "голубых воротничков".

1. Факторы среды обитания и физические стрессы.
2. Монотония и его формы.
3. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Цагарелли Ю. А. Особенности личности и профессиональная направленность обучения // Прикладная психология в высшей школе. - Казань, 2006.
3. Шафранская К. Д., Сытько Т. И. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – СПб., 2003.

Тема 9. Организационные источники стресса.

1. Структура организаций и организационных взаимодействий.
2. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
3. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. - СПб.: Питер, 2001.

Тема 10. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

1. Внедрение информационных технологий.
2. Проблема свободного распределения времени.
3. Профессиональная включенность.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2004.

3. Купер К.Л., О'Драйсколл, Дэйв Ф.Дж. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007.

Тема 11. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.

1. Детские стрессы.
2. Различные виды экстремальных ситуаций – война, концлагер, террор, нахождения в плену, насилие (физическое и сексуальное), потеря близкого человека, хирургическая операция и тяжелая болезнь, катастрофа и т.д
3. Смерть как аномальная ситуация.

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. Практическое пособие для родителей. - М., 2001.

Тема 12. Классификация методов коррекции и профилактики стрессовых состояний.

1. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
2. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).

Литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>
2. Бодров В.А. Проблемы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 1-3.

Тема 13. Психотехника переживания.

1. Понятие психотехники.
2. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.

Литература:

1. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
2. Работа с вторичной травмой // Конфликт и травма. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. Вып. 1. - СПб., 2002.
3. Ротштейн В.Г. Посттравматический стрессовый синдром // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М., 2001.
4. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
5. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений - современное состояние проблемы // Психологический журнал. - 1992. - №2.

Тема 14. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса.

1. Психологическое консультирование в случаях переживания психологического кризиса.

3. Психотерапия в случаях переживания стрессовой ситуации: индивидуальная психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).

Литература:

1. Алексеева Л.В. Психология субъекта и субъекта преступления: Монография. – Тюмень: ТюмГУ, 2004. – 520 с.
2. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2000.
3. Соколова Е. Т. К проблеме психотерапии пограничных личностных расстройств // Вопросы психологии, 2003. - №2. - с. 35-39

5. Образовательные технологии.

При проведении аудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся используются следующие образовательные технологии:

- 1) технология обучения в сотрудничестве (работа в парах, малых группах);
- 2) технология развития профессионального мышления и практических умений и навыков. Реализуется в процессе проведения лекций разных типов:
 - проблемная лекция – **1.4., 2.1., 3.2.**;
 - лекция - визуализация – **1.3., 1.5., 2.4.**;
 - лекция-консультация – **2.6., 3.3.**

При проведении практических занятий используются:

- практическое занятие с элементами дискуссии (Тема 2. Теории стресса, Тема 6. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде),
- работа по группам (Тема 11. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности),
- разбор ситуаций (Тема 13. Психотехника переживания, Тема 14. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса).

В рамках учебного курса может быть предусмотрена встреча и организован мастер-класс представителями-специалистами из МЧС, ведущими психотерапевтами города и области, специалистами в области кадробеспечения.

Эффективности самостоятельной работы студентов будет способствовать использование

- 1) технологий организации самостоятельной работы обучающихся:
 - технология поиска и сбора новой информации (**тема 10**);
 - технология анализа новой информации (**тема 7, тема 8**).

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием образовательных технологий, составляют около 30% от общего количества аудиторных занятий.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

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

6.1. Самостоятельная работа проводится в виде подготовки рефератов и докладов по основным темам дисциплины.

№ темы	содержание самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов
1.1	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Введение в психологию стресса»:</i> <ul style="list-style-type: none"> изучить и представить в виде графической схемы (классификация, систематизация, структурирование) основные теоретические модели стресса. 	[1, 2,7,10,15].	2
1.2	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Теории стресса»:</i> <ul style="list-style-type: none"> подготовить рецензии на существующие теории стресса (по выбору студента). 	[1,7,10].	6
1.3	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Психическая организация и стресс»:</i> <ul style="list-style-type: none"> изучить психическую организацию человека во время стресса и разработать практические рекомендации по самоуправлению личности. 	[1,4,11,12,14,16].	2
1.4	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния»:</i> <ul style="list-style-type: none"> подготовить и продемонстрировать выражения различных эмоциональных состояний (фотографии, картины, иллюстрации). 	[1,8,10,21,24].	6
1.5	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Методология и методы исследования стресса»:</i> <ul style="list-style-type: none"> изучить основные методы и методики исследования стресса и стрессовых ситуаций. подобрать методику (по выбору студента), продиагностировать испытуемых и сделать интерпретацию полученных данных, провести анализ. 	[1,2,7,15,18,22].	2
2.1	<i>Подготовка к аудиторному занятию «Основные формы проявления стрессовых состояний в труде»:</i> <ul style="list-style-type: none"> выбрать любой трудовой коллектив, провести наблюдение и проанализировать особенности протекания трудового процесса. на основе наблюдения, сделать доклад о неадекватных формах реагирования в стрессогенных ситуациях, о состояниях 	[1,10,11,12].	4

	эмоциональной напряженности в трудовом коллективе.		
2.2 – 2.3	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию «Стрессы «белых и голубых воротничков»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить основные понятия по теме. • определить факторы перегрузки и недогрузки труда, перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональную защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. 	[1,12,13,14].	4
2.4 -2.5	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию «Новые информационные технологии и организационные источники стресса»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовить доклад о создании и внедрении информационных технологий по проблеме свободного распределения времени субъекта деятельности. 	[1,8,9,14].	4
2.6	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию «Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить и подготовить ответы на вопросы во время работы в группе на аудиторном занятии о видах стрессовых ситуаций в современной жизнедеятельности. 	[1,11,13, 15,16].	8
3.1-3.3	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию «Психотехника переживания. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить и подготовить примеры консультативной работы с клиентами в случаях переживания психологического кризиса. • выработать рекомендации испытуемым, пережившим различные виды кризиса. <p><i>Подготовка реферата</i> Подготовить реферат на одну из заданных тем</p>	[21,22, 23,24, 25].	16

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, коллоквиум и др.) и индивидуальную работу студента, выполняемую в стенах университета (подготовка к практическим занятиям, обзор конспекта лекционного и практического занятий), в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет на факультете педагогики, психологии и социальных наук и в читальных залах университета, а также самостоятельная работа вне вуза (в домашних условиях и т.д.).

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета, а также проработка конспектов лекций;
- участие в работе семинаров, студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачету.

Подготовка к семинару. Семинар (от лат. *seminarium* – «рассадник», переносное – «школа») – один из основных видов учебных практических занятий, состоящий в обсуждении студентами предложенной заранее темы, а также сообщений, докладов, рефератов, выполненных ими по результатам учебных исследований.

В процессе преподавания дисциплины «Психология стресса» для контроля знаний у студентов применяются: опрос и контрольная работа.

Опрос – эффективный вид контроля знания, который также позволяет преподавателю установить связь с аудиторией, со обучающимися и узнать не только знания, но и аналитическую деятельность студента, а также его собственные рассуждения на проблемные вопросы преподаваемого курса.

Контрольная работа – это способ проверки текущих знаний студентов по пройденному материалу посредством самостоятельной работы, включающей в себя теоретические и практические задания.

Цели, контрольной работы:

1. Развитие способности к анализу учебных материалов, научной литературы.
2. Формирование навыка обобщения научного материала, классифицирования его и систематизирования, а так же умения давать ему свою оценку.
3. Усовершенствование способности владения профессиональными терминами.
4. Выработка умения делать аргументированные логические выводы по научным и литературным материалам, способность грамотно и красноречиво их выразить.
5. Развитие способности применения теоретических знаний на практике.
6. Расширение кругозора.
7. Возможность выработки творческого подхода к решению поставленных задач.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контрольная работа	2.5.; 3.2.	ПК-11, ПК-14
2	Собеседование	1.2.; 1.4; 2.2; 2.4.; 2.6.; 3.1.	ПК-11, ПК-14

**Примерный перечень вопросов к контрольной работе
по курсу «Психология стресса»**

1. Методология исследования стресса. Методы исследования стресса.
2. Что такое стресс? Зачем он нужен? Какие виды и формы его существуют?
3. Считаете ли вы себя человеком стрессоустойчивым? Обоснуйте свою точку зрения.
4. Сравните феноменологию и сущность различных эмоциональных переживаний и стресса.
5. Проанализируйте значимые показатели стресса как общего адаптационного синдрома.
6. Причины, влияющие на стрессогенность современной жизни.
7. Современные проблемы стресса.
8. Выделите основания для характеристики критической ситуации и критического переживания.
9. Определения фрустрации, тревоги, аффекта. Признаки, объединяющие эти состояния со стрессом, и дифференцирующие их.
10. Представьте целостное воздействие стресса на работу психики с учетом ширины охвата психики и глубины воздействия.

Примерный перечень вопросов собеседования по курсу «Психология стресса».

1. Понятие психического здоровья.
2. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии.
3. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
4. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
5. Современные концепции изучения стресса.
6. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
7. Профессиональная эпидемиология и методы социальной медицины в изучении стресса.
8. Профессиональный стресс.
9. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
10. Управление стрессом в профессиональной деятельности
11. Личностные деформации стрессового типа.
12. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
13. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
14. Психологические технологии управления стрессом в организации.
15. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
16. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения.

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по курсу
«Психология стресса»**

1. Методология психологического подхода к стрессу.
2. Методы исследования стрессового состояния.
3. Методы исследования подверженности стрессу.
4. Различные научные подходы к стрессу.

5. Теории стресса.
6. Структура стрессовой ситуации.
7. Характеристика стрессора.
8. Связь стрессового состояния с индивидуальными особенностями человека.
9. Характеристика стрессового состояния: эустресс и дистресс.
10. Характеристика состояния фрустрации.
11. Характеристика аффективного состояния.
12. Характеристика состояния тревоги.
13. Характеристика состояния страсти.
14. Депрессия и эмоциональное выгорание.
15. Режимы функционирования психики и стресс.
16. Типология критических переживаний и стресс.
17. Стресс и кризисное переживание.
18. Стресс и конфликтное переживание.
19. Стресс и фрустрационное переживание.
20. Стресс в модели психической организации.
21. Возможности целостного подхода к влиянию стресса на работу психики.
22. Субъектное и аномальное самоуправление личности.
23. Специфика стресса в современной жизни.
24. Особенности стресса детей.
25. Особенности женского стресса.
26. Особенности мужского стресса.
27. Профилактика стресса.
28. Психотехника и стресс.
29. Психокоррекционные подходы к стрессу (консультативный аспект).
30. Психокоррекционные подходы к стрессу (тренинг).

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психология стресса».

а) основная литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: <http://znanium.com/catalog.php.bookinfo=563101>

б) дополнительная литература:

1. Анохин П.К. Эмоции. \ Психология эмоций. - М.: Педагогика, 2007, 350с.
2. Бодров В.А. Проблемы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 1.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М: ПЕР СЭ, 2006.
4. Бодров В.А. Информационный стресс. М., ПЭР СЭ, 2000.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 2001.
6. Виткин Дж. Женщина и стресс. - СПб.: Питер, 2004.
7. Виткин Дж. Мужчина и стресс. - СПб.: Питер, 2004.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб.: Изд-во «Питер», 2004.
9. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М., Наука, 1991
10. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
11. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2004.
12. Купер К.Л., О’Драйсколл, Дэйв Ф.Дж. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007.
13. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений - современное

- состояние проблемы // Психологический журнал. - 1992. - №2.
14. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – М., 2002, 189с.
 15. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. - М.: Изд-во УРАО, 2000. – 301 с.
 16. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Питер, 2003. - 129 с.
 17. Хомская Е. Д., Батова Н. Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. - М., 2002.
 18. Цагарелли Ю. А. Особенности личности и профессиональная направленность обучения // Прикладная психология в высшей школе. - Казань, 2006.
 19. Шафранская К. Д., Сытько Т. И. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – СПб., 2003.
 20. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. Практическое пособие для родителей. - М., 2001.
 21. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
 22. Работа с вторичной травмой // Конфликт и травма. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. Вып. 1. - СПб., 2002.
 23. Ротштейн В.Г. Посттравматический стрессовый синдром // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М., 2001.
 24. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
 25. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений - современное состояние проблемы // Психологический журнал. - 1992. - №2.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Психопортал - <http://psy.piter.com>

Информационная сеть Российской психологии - <http://www.psi-net.ru>

Психологическая периодика - <http://www.psychologies.ru>

- <http://psynews.narod.ru>

Библиотека "Психея" - <http://psycheya.ru>

Психологическая библиотека Psylib - <http://psylib.kiev.ua>

Современные профессиональные базы данных дисциплины «Психология стресса»

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1	2	3	4
1	psyjournals.ru (портал психологических изданий)	http://psyjournals.ru/topic/interdisciplinary/index.shtml	Профессиональная база научных статей, тематических обзоров, краткие сообщения по психологии стресса
2	Psytests.org	http://psytests.org/test.html	Каталог психологических тестов
3	testserver.pro (глобальная система тестирований)	https://testserver.pro/index/common/sociology	База полнотекстовых версий методик, направленных на психологическую диагностику
4	YouTube	https://www.youtube.com/channel/UCFcPcTwwCKZ80GKYCnoYlvPQ	YouTube-канал ФГБОУ ВО МГППУ
5	Медиатека: Psychology OnLine.Net	http://www.psychology-online.net/gallery/	Материалы по психологии

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психология стресса».


Для освоения данной дисциплины используются:

- мультимедийные средства обучения (компьютер и проектор);
- наглядные средства обучения на бумажных носителях (таблицы; схемы).

Лицензионное программное обеспечение:

- «Microsoft Windows» (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart);
регистрационный номер 00037FFEВАСF 8FD7, договор № СД- 130712001 от 12.07.2013;
- свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год
и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных
2018-2019	№3 от 05.10. 2018 	В связи с актом проверки ФНСОН №333/з/к от 21.09.2018 заменены титульный лист, лист согласования, п.7в (Современные профессиональные базы данных)			

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Программу составили:

1. Романова Марина Владимировна, доцент кафедры «Общая психология»

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Общая психология»

Протокол № 2

от «05» октября 2018 года

Зав. кафедрой В.В. Константинов

(подпись)

Программа одобрена методической комиссией факультета педагогики, психологии и социальных наук

Протокол № 3

от «06» октября 2018 года

Председатель методической комиссии
факультета ПТиСН _____

Н.Н. Осипова