

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Психология стресса Б1.Б.33

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валиуллина М.Е.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 80113117

Казань
2017

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Валиуллина М.Е. кафедра общей психологии Институт психологии и образования, Marina.Valiullina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина (модуль) "Психология стресса" знакомит слушателей с основными понятиями и проблемами, связанными с изучением состояния стресса, возникающего у человека в негативных (напряженных, кризисных, экстремальных) ситуациях. Рассматриваются различные отечественные и зарубежные подходы к содержанию понятия "стресс", дается представление о его механизмах. Обсуждаются вопросы, касающиеся психологических аспектов проблемы стресса. Основной акцент делается на ознакомлении с индивидуальными особенностями реагирования на стресс, его последствиями, методами диагностики и преодоления.

Ключевые слова: психическое состояние, стресс, стрессор, субсиндромы стресса, физиологический стресс, психологический стресс, кризисные и экстремальные ситуации, пограничные состояния, адаптация, копинг-механизмы (стратегии совладания/преодоления стресса), личностные и профессиональные деформации, регуляция состояний, стресс-менеджмент (профилактика и коррекция стресса).

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.33 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 37.03.01 Психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

Данному курсу предшествует изучение дисциплин "Введение в профессию", "Общая психология", "Психология общения" "Психология состояний", "Общий психологический практикум". Студенты должны обладать теоретическими знаниями и практическими навыками в области общей психологии, психологии общения и психологии психических состояний. Предполагается, что студенты владеют навыками теоретического анализа, самостоятельной работы с литературой по изучаемым проблемам, а так же некоторыми навыками психодиагностики

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

специфику содержания понятия стресса;
 историю развития и современное состояние различных направлений исследования стресса;
 определения основных понятий и терминов психологии, касающихся психологических особенностей стресса личности;
 содержание основных проблем и тенденций развития отдельных направлений психологии, связанных с изучением психологического стресса;
 иметь представление об основных теориях и концепциях психологии, развивающихся в рамках психологии воли, психологии темперамента, характерологии, касающихся проблемы стресса;
 иметь общее представление о последствиях острого и хронического стресса и о факторах их развития;
 обладать знаниями об индивидуально-психологических особенностях устойчивости к стрессу;
 знать теоретические воззрения на природу и механизм способностей к самодетерминации и саморегуляции, как основы самоуправления состоянием, в том числе состоянием стресса;
 знать методологию и теорию психологического исследования психологических аспектов состояния стресса;
 знать основы построения психологического исследования состояния стресса и его последствий; иметь представление о методах обработки эмпирических данных;
 знать основные области практических приложений психологических знаний о психологических особенностях стресса, его профилактике и преодолении;
 знать психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики, связанные с профилактикой и преодолением стресса;
 знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества, осуществляемые с целью профилактики развития стрессовых состояний.

2. должен уметь:

Самостоятельно:

анализировать и обобщать теоретические знания в области психологии стресса;
 прогнозировать последствия возникновения и развития стрессовых состояний;
 профессионально воздействовать на уровень развития и особенности протекания негативных психических состояний с целью их гармонизации.

3. должен владеть:

- Владеть:

системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках психологии стресса;
 основными приемами диагностики, профилактики и коррекции негативных психических состояний индивидов и групп;
 этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований;

критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;
отдельными методами психологического исследования и обследования психических состояний, в частности - состояния стресса (включая тестовые);
навыками анализа своего состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности, с целью его оптимизации;

в результате изучения модуля слушатели должны ознакомиться с исследовательской работой как аналитического характера, так практической диагностикой, оценкой состояния стресса и его последствий, а также организацией и проведением мероприятий, направленных на профилактику и преодоление стресса.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

разбираться в специфической терминологии и понимать содержание соответствующей данному курсу литературы, проявлять готовность использовать полученные знания о способах совладания со стрессом на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 5 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе.	5		4	0	0	
2.	Тема 2. м Тема 2. Научно-теоретические основы учения о стрессе.	5		6	0	0	
3.	Тема 3. Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса.	5		4	0	0	
4.	Тема 4. Тема 4. Типы стрессоров.	5		4	2	0	Научный доклад

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
5.	Тема 5. Тема 5. Типы реакции на стресс.	5		4	4	0	Дискуссия
6.	Тема 6. Тема 6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.	5		6	4	0	Дискуссия
7.	Тема 7. Тема 7. Методология оценки психологического стресса	5		4	4	0	Научный доклад
8.	Тема 8. Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса.	5		4	4	0	Контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	Экзамен
	Итого			36	18	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема 1. Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Тема 1. Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе. Признаки развития стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации, стрессовые реакции (поведенческие, физиологические, когнитивные, эмоциональные). Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и психические расстройства. Болезни ?стрессовой этиологии?. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 2. м Тема 2. Научно-теоретические основы учения о стрессе.

лекционное занятие (6 часа(ов)):

Тема 2. Научно-теоретические основы учения о стрессе. Развитие представлений о стрессе и его механизмах. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Классическая теория стресса Г.Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. ?Триада признаков? стресса, физиологические механизмы возникновения. Фазы развития стресса (Г. Селье), субсиндромы стресса, уровни адаптации (Л.А.Китаев-Смык). Двенадцать основных принципов, сформулированных Г.Селье. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий ?eu-stress? и ?distress?. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (Н.И.Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Социальный стресс (?стресс жизни?, ?стресс скученности?, ?стресс толпы?, ?стресс дегуманизации среды? и др.).

Тема 3. Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса. 1. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий ?личность-среда?. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. 2. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения. Трансактная модель стресса Т.Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. 3. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).

Тема 4. Типы стрессоров.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Тема 4. Типы стрессоров. Повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические травматические стрессоры. Понятия ?экстремальные условия? и ?экстремальность?. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания): условная и вынужденная изоляция, наказание, утрата и др. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс-факторы личностного характера (особенности темперамента, акцентуации характера, типы поведения ?А? и ?В?). Стрессоры, связанные с деятельностью, виды трудового стресса. Объективные и субъективные параметры стрессовых ситуаций.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Доклад по темам, соответствующим теме лекции

Тема 5. Типы реакции на стресс.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Тема 5. Типы реакции на стресс. Стресс и поведение человека. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И.Медведев). Зависимость продуктивности деятельности от степени психического напряжения. Толерантность к стрессу. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований. Состояния фрустрации и психической депривации, положительные и отрицательные реакции фрустрации и депривации. Состояния страха и тревоги. Состояние паники. Состояние одиночества.

практическое занятие (4 часа(ов)):

дискуссия по соответствующим темам, указанным далее

Тема 6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.

лекционное занятие (6 часа(ов)):

Тема 6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (?шок?, ?отказ?, ?вторжение?, ?переживание?, ?выход?), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессиональные деформации, состояния психического выгорания и хронической усталости, синдромы посттравматического стресса (ПТС) и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

практическое занятие (4 часа(ов)):

дискуссия по соответствующим темам, указанным далее

Тема 7. Тема 7. Методология оценки психологического стресса**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Тема 7. Методология оценки психологического стресса. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Регистрация стрессовых реакций и расстройств. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

практическое занятие (4 часа(ов)):

научные доклады по соответствующим темам

Тема 8. Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса.**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Теоретические модели преодоления ПТСР. Основные подходы к борьбе со стрессом: ?объектная? и ?субъектная? парадигмы. Примеры методов устранения причин развития стресса ? ?объектная парадигма? (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для ?здорового образа жизни? и др.). ?Субъектная парадигма? ? пассивный и активный субъект. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент) ? от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

практическое занятие (4 часа(ов)):

итоговая контрольная работа

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. Тема 4. Типы стрессоров.	5		подготовка к научному докладу использование литературы и интернет-источников	2	научный доклад
5.	Тема 5. Тема 5. Типы реакции на стресс.	5		подготовка к дискуссии использование литературы и интернет-источников	2	дискуссия
6.	Тема 6. Тема 6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.	5		подготовка к дискуссии использование литературы и интернет-источников	2	дискуссия

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Тема 7. Методология оценки психологического стресса	5		подготовка к научному докладу использование литературы и интернет-источников	2	научный доклад
8.	Тема 8. Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса.	5		подготовка к контрольной работе использование литературы и интернет-источников и лекционного матери	10	контрольная работа
	Итого				18	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Изучение курса предполагает усвоение лекционного материала и материала, взятого из литературных источников, а также проработку практических навыков на практических занятиях и самостоятельно при выполнении домашних заданий на основе использования современных источников знаний.

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

Тема 1. Тема 1. Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе.

Тема 2. м Тема 2. Научно-теоретические основы учения о стрессе.

Тема 3. Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса.

Тема 4. Тема 4. Типы стрессоров.

научный доклад , примерные вопросы:

Темы докладов на практических занятиях: 1. Экологический подход к изучению стресса. 2. Трансактный подход к изучению стресса. 3. Регуляторный подход к изучению стресса. 4. Повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические травматические стрессоры. 5. Понятия "экстремальные условия" и "экстремальность". Абсолютная и относительная экстремальность. 6. Стрессоры, связанные с деятельностью, виды трудового стресса. Объективные и субъективные параметры стрессовых ситуаций.

Тема 5. Тема 5. Типы реакции на стресс.

дискуссия , примерные вопросы:

Темы дискуссии: 1. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. 2. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический субсиндромы стресса. 3. Генетические и эволюционные предпосылки индивидуальных различий стресса. 4. Стрессогенные факторы окружающей среды. 5. Методические принципы исследований стресса

Тема 6. Тема 6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.

дискуссия , примерные вопросы:

темы для дискуссии: 1. Индивидуальные особенности толерантности к стрессу. 2. Темперамент и характер как факторы, определяющие устойчивость к стрессу. 3. Воля как способность к самодетерминации и саморегуляции психических состояний. Волевые качества личности.

Тема 7. Методология оценки психологического стресса

научный доклад , примерные вопросы:

1. Методология оценки психологического стресса. 2. . Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. 3. Методы профилактики и коррекции стресса. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. 4. . Теоретические модели преодоления ПТСР. 5. . Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. 6. . Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. 7. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса.

контрольная работа , примерные вопросы:

вопросы к контрольной работе: 1. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. 2. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический субсиндромы стресса. 3. Генетические и эволюционные предпосылки индивидуальных различий стресса. 4. Стрессогенные факторы окружающей среды. 5. Методические принципы исследований стресса. 6. Индивидуальные особенности толерантности к стрессу. 7. Темперамент и характер как факторы, определяющие устойчивость к стрессу. 8. Воля как способность к самодетерминации и саморегуляции психических состояний. Волевые качества личности. 9. Психогении в экстремальных ситуациях и их профилактика. 10. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу. 11. Паника как экстремальное психическое состояние. Виды, факторы возникновения, механизмы развития паники, способы ее профилактики. 12. Посттравматические состояния. 13. Посттравматические изменения личности. 14. Эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные методы преодоления стресса. 15. ?Список Робинзона? ? метод преодоления стресса, основанный на когнитивной оценке ситуации. 16. Техники релаксации. 17. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. 18. Оказание помощи при психологической травме. 19. Организация центров регуляции состояний. 20. Проблема стресса в современной психологии. 21. Психология экстремальных состояний. 22. Личность в критической ситуации. 23. Психологические модели психической травмы. 24. Личность в условиях психической депривации. 25. Профессиональный стресс. 26. Стресс в педагогической деятельности. 27. Стресс в спортивной деятельности. 28. Стресс в учебной деятельности. 29. Стресс в семье. 30. Стресс пожилого возраста. 31. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. 32. Индивидуальные особенности устойчивости к стрессу. 33. Оценка стресса и копинга. 34. Первая помощь при стрессе. 35. Адаптация к стрессу. 36. Способы выхода из кризисных ситуаций ? конструктивные и деструктивные. 37. Преодоление стресса. 38. Психологические аспекты саморегуляции состояний. 39. Современные технологии управления стрессом. 40. Техники, увеличивающие адаптационный потенциал личности. 41. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г.Селье. Общий адаптационный синдром.

6. Фазы (стадии) развития стресса по Г.Селье.
7. Субсиндромы стресса (Л.А.Китаев-Смык).
8. Фазы развития адаптационного синдрома при обычном течении стресса и при воздействии чрезвычайных нагрузок.
9. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
10. Виды стресса.
11. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
12. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия "стресс" в рамках парадигмы соответствия "личность-среда" и методология исследований.
13. Когнитивная модель психологического стресса Р.Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
14. Регуляторный подход к анализу стресса.
15. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т.Кокса и возможности ее практического использования.
16. Признаки развития стресса.
17. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего характера.
18. Личностные стресс-факторы: особенности темперамента, акцентуации характера, тип поведения "А".
19. Индивидуальные различия в реагировании на стресс, их причины.
20. Толерантность к стрессу.
21. Психологические защитные механизмы, направленные на преодоление стресса.
22. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса.
23. Стратегии (копинг-механизмы) преодоления стресса. Индивидуальные стили "совладающего поведения".
24. Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
25. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса.
26. Когнитивный подход к преодолению стресса.
27. Ресурсный подход к преодолению стресса.
28. Понятие "экстремальности" и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
29. Понятие травматического стресса. Типы травматических ситуаций. Реакции накопленного стресса.
30. Посттравматический стресс (ПТС).
31. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психологические механизмы развития ПТСР.
32. Диагностические критерии ПТСР.
33. Психологические последствия ПТСР.
34. Теоретические модели преодоления ПТСР.
35. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
36. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
37. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

38. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов и их влияние на здоровье человека.
39. Развитие личностных и профессиональных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
40. Синдром психического выгорания. Теоретические модели психического выгорания.
41. Личностные факторы развития психического выгорания.
42. Синдром хронической усталости.
43. Состояние страха. Причины, виды, внешнее и внутреннее выражение страха, факторы, влияющие на его интенсивность. Преодоление страха.
44. Состояние тревоги и причины его возникновения. Теоретические подходы к изучению состояния тревоги. Способы противодействия тревоге.
45. Тревожность как свойство личности. Скрытая и открытая тревожность. Генез и профилактика тревожности.
46. Состояние фрустрации. Виды фрустрационного реагирования. Этапы развития состояния фрустрации.
47. Причины развития и психологические механизмы фрустрации.
48. Защитные механизмы личности при фрустрации.
49. Феномен психической депривации. Виды депривации и их последствия. Способы преодоления психической депривации.
50. Состояние одиночества. Виды и проявления одиночества. Научные подходы к изучению одиночества.
51. Паника как экстремальное психическое состояние. Виды паники, факторы возникновения, механизмы развития паники.
52. Состояние массового экстаза как экстремальное психическое состояние.
53. Проблема управления стрессом как часть проблемы регуляции психических состояний.
54. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
55. Основные теоретические концепции саморегуляции психических состояний.
56. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. "Пассивный" и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств "внешнего" воздействия на состояние человека.
57. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
58. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
59. Основные классы методов и техник управления психическим состоянием. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
60. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

7.1. Основная литература:

1. Психология состояний : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 'Психология' / [А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева и др.] ; под ред. проф. А. О. Прохорова .? Москва : Когито-Центр, 2011 .? 623 с. : ил. ; 24 .? (Университетское образование) (Университетское психологическое образование) .? Авт. указаны на обороте тит. л. ? Библиогр. в конце гл. ? ISBN 978-5-89353-337-8 ((в пер.)) , 1000.

2. Психология воспитания стрессовослаивающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8, 200 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>

7.2. Дополнительная литература:

Секач М Ф. Психология здоровья : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. спец. / М. Ф. Секач ; Моск. открытый соц. ун-т .? 2-е изд. ? Москва : Акад. Проект : Гаудеамус, 2005 .? 189 с.

Саморегуляция психических состояний : психологические технологии и диагностика : учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов ; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .? Казань : [Отечество], 2013 .? 153 с..

Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб.пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия).

<http://znanium.com/bookread.php?book=451386>

Столяренко Л. Д. Психология личности : учебное пособие по специальности 'Психология' и рабочая программа по курсу 'Психология личности' / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин .? Изд. 3-е .? Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 .? 574 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Журнал практической психологии и психоанализа - <http://psyjournal.ru/>

Практическая психология - <http://www.bibliotekar.ru/psihologia-3/index.htm>

Психологический журнал (архив) - <http://www.psyanima.ru/archive/>

Психология - <http://univertv.ru/video/psihologiya/>

Тесты. Психодиагностика - http://www.klex.ru/author/psychodiagnostic_systems/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология стресса" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

интерактивная доска

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Валиуллина М.Е. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О. _____

"__" _____ 201__ г.