

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2021 14:31:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет психологии

Кафедра психологического консультирования

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

«22» июня 2021 г.

Начальник управления

/Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим
советом

Протокол «22» июня 2021 г. № 5

Председатель

/О.А. Шестакова /

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета психологии

Протокол «17» июня 2021 г. № 11

Председатель УМКом

/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологического
консультирования

Протокол от «07» июня 2021 г. № 14

И.о. зав. кафедрой

/А.С. Поляков/

Мытищи
2021

Автор-составитель:
Кочнев Вадим Арнольдович,
кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 839.

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является обязательной для изучения.

Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год начала подготовки 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3.	Объем и содержание дисциплины.....	6
4.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	13
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	15
6.	Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	29
7.	Методические указания по освоению дисциплины.....	31
8.	Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	38
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	39

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является подготовка бакалавра психологии, обладающего: 1) комплексом теоретических знаний в области психологии и психофизиологии стресса, и практическими навыками и умениями в сферах психодиагностики уровня и симптомов стресса и стрессовых состояний, осуществления мероприятий профилактики и психокоррекции негативных последствий стрессов с различными категориями граждан в процессе осуществления своей практической деятельности в условиях специализированных центров психологической помощи, образовательных учреждений и организаций; 2) личностными и профессиональными качествами, способствующими эффективному проведению диагностических, профилактических и коррекционных мероприятий психологической помощи людям, испытывающим негативные последствия стресса.

Основные задачи дисциплины:

1) В рамках реализации *образовательной* составляющей:

- формирование у обучаемых системы теоретических знаний в области психологии стресса, позволяющих им ориентироваться в фундаментальных теориях и современных концепциях стресса, основных направлениях, базовых и перспективных методах и методиках диагностики уровня и симптомов стресса, профилактики и психокоррекции его негативных последствий;

- овладение будущими специалистами-психологами умениями и навыками грамотного индивидуального подбора и непосредственного применения основных и наиболее эффективных методов и методик психологической помощи и в частности метода психологического консультирования различных категорий граждан по вопросам диагностики, профилактики и преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций;

2) *Развитие* у обучаемых:

- категориального, критического, аналитического и синтетического мышления в рамках изучения теоретических и практических аспектов психологии стресса, а также в процессе консультативной работы с различными категориями граждан, испытывающими негативные последствия стрессовых ситуаций;

- креативного мышления, как одного из важных факторов, обуславливающих успешную реализацию различных видов профессиональной деятельности современного психолога.

3) В рамках реализации *воспитательной* составляющей:

- формирование у обучаемых интереса к процессу научного анализа теорий и концептуальных подходов в изучении психологии стресса;

- формирование научного интереса к способам оказания психологической помощи людям, испытывающим негативные последствия стрессовых ситуаций;

- развитие научного мировоззрения и способностей, позволяющих грамотно определять и решать научно-исследовательские и практические задачи в области изучения влияния стресса на различные сферы жизни и деятельности современного человека и оказания психологической помощи по нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций;

- воспитание у студентов профессионально-личностных качеств, выступающих базовым фактором, обуславливающим эффективность работы психолога-практика, таких, как эмпатия, аутентичность, позитивное и безоценочное отношение к людям, испытывающим негативные последствия стресса и нуждающимся в психологической помощи;

- воспитание целеустремленности, ответственности и сознательного отношения к практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности психолога.

4) Формирование у студентов *психологической готовности* к применению теоретических знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины, в своей будущей практической, научно-исследовательской и преподавательской деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК 1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

СПК 3 – Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является обязательной для изучения.

Успешное овладение обучаемыми учебным материалом курса основывается на знаниях, приобретенных ими в рамках ранее изучаемых дисциплин таких, как «Общая психология», «Перинатальная психология», «Антропология», «Анатомия ЦНС», «Физиология ЦНС», «Физиология ВНД и сенсорных систем», «Психофизиология». Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной связи с такими дисциплинами подготовки бакалавров, как «Волевая регуляция», «Безопасность жизнедеятельности», «Психодиагностика», «Психология развития и возрастная психология», «Психология труда», «Введение в организационную психологию», «Дифференциальная психология».

Дисциплина носит междисциплинарный характер и стимулирует мотивацию обучаемых к освоению практической деятельности психолога, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что психолог-практик не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность в соответствии с выбранным профилем подготовки и осваивать психотехническую сторону этой деятельности.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	60,2	42,2
Лекции	24	12
Лабораторные работы	-	6
Практические занятия ¹	36	24 (12)
Самостоятельная работа	40	58
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Контроль	7,8	7,8

¹Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формой промежуточной аттестации является зачет в 5 семестре обучения.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел 1. Теоретические основы психологии стресса	8	-	8	-
Тема 1. Стресс как фундаментальное проявление жизни <i>Цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса».</i> Место и роль учебной дисциплины в подготовке специалистов по направлению «Психология», по специализации «Психологическое консультирование». Взаимосвязь «Психологии стресса» с другими учебными дисциплинами. Логика прохождения дисциплины. Физиология стресса. Общее понятие о стрессе и адаптационных ресурсах человека. Развитие учения о стрессе, сущность и особенности теории стресса Г. Селье. Механизм адаптации Г. Селье. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС). Три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения) и их характеристика. Понятие и сущность гомеостаза. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза. Гормоны стресса. Понятие и сущность гормонов стресса. Сущность и функции гормонов стресса первого и второго уровней. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье. Понятие, сущность и функции главного гормона стресса – кортизола. Сущность и функции гормонов: нейрогипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего). Механизм развертывания стресс-реакции. Психология стресса. Понятие и сущность психологического стресса. Определение психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланье-ра. Смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса. Теоретические основы ситуационного подхода к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов. Понятие и основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Определение понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда». Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере. Типология стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка. Отличия психологического стресса от биологического. Дифференцировка психологического стресса и других функциональных состояний. Субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Особенности функционального состояния организма при действии стрессора. Проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.	4	-	4	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 2. Факторы и формы проявления стресса Факторы и причины развития стресса. Стрессоры и механизмы их влияния. Сущность, критерии и основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности). Типология стрессоров. Сущность и общая характеристика факторов и причин стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефлексам, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями). Объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации. Виды и формы проявления стресса. Понятие и сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического. Сущность и механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса. Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов, их сущность и особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителей). Негативные последствия длительного стресса. Понятие, сущность и причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.	4	-	4	-
Раздел 2. Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний	16	-	28	-
Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса Общие методы оценки уровня стресса. Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса. Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса. Методы прогнозирования уровня стресса. Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчиво-	4	-	6	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
сти в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.				
Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копинг-поведения) поведения в современной психологии. Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копинг-стратегий. Оценка эффективности применения копинг-стратегий. Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения. Методики психодиагностики копинг-стратегий. Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).	4	-	6	-
Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости. Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).	4	-	6	-
Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса. Общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса. Сущность и структура классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика основных методов (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания) и способов (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, ци-гун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби) профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций. Методы саморегуляции. Понятие и сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Основные методы саморегуляции: краткая характеристика,	4	-	10	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
общие принципы и порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций. <i>Методы творческого самовыражения.</i> Понятие и сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика и психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.				
Итого	24	-	36	-

По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел 1. Теоретические основы психологии стресса	4	-	8	-
Тема 1. Стресс как фундаментальное проявление жизни Цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса». Место и роль учебной дисциплины в подготовке специалистов по направлению «Психология», по специализации «Психологическое консультирование». Взаимосвязь «Психологии стресса» с другими учебными дисциплинами. Логика прохождения дисциплины. Физиология стресса. Общее понятие о стрессе и адаптационных ресурсах человека. Развитие учения о стрессе, сущность и особенности теории стресса Г. Селье. Механизм адаптации Г. Селье. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС). Три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения) и их характеристика. Понятие и сущность гомеостаза. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза. Гормоны стресса. Понятие и сущность гормонов стресса. Сущность и функции гормонов стресса первого и второго уровней. Механизм функционирования симпатно-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье. Понятие, сущность и функции главного гормона стресса – кортизола. Сущность и функции гормонов: нейрогипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего). Механизм развертывания стресс-реакции. Психология стресса. Понятие и сущность психологического стресса. Определение психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланье-	2	-	4	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
ра. Смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса. Теоретические основы ситуационного подхода к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов. Понятие и основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Определение понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда». Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере. Типология стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка. Отличия психологического стресса от биологического. Дифференцировка психологического стресса и других функциональных состояний. Субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Особенности функционального состояния организма при действии стрессора. Проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.				
Тема 2. Факторы и формы проявления стресса Факторы и причины развития стресса. Стрессоры и механизмы их влияния. Сущность, критерии и основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности). Типология стрессоров. Сущность и общая характеристика факторов и причин стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефлексам, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями). Объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации. Виды и формы проявления стресса. Понятие и сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического. Сущность и механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса. Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов, их сущность и особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителей). Негативные последствия длительного стресса. Понятие, сущность и причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.	4	-	4	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел 2. Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний	8	-	16	6
Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса Общие методы оценки уровня стресса. Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса. Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса. Методы прогнозирования уровня стресса. Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.	4	-	4	-
Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копинг-поведения) поведения в современной психологии. Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копинг-стратегий. Оценка эффективности применения копинг-стратегий. Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения. Методики психодиагностики копинг-стратегий. Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).	4	-	4	-
Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости. Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персо-	4	-	4	-

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
нальных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).				
Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса. Общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса. Сущность и структура классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика основных методов (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целительства) и способов (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, ци-гун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби) профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций. Методы саморегуляции. Понятие и сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Основные методы саморегуляции: краткая характеристика, общие принципы и порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций. Методы творческого самовыражения. Понятие и сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика и психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.	4	-	4	6
Итого	12	-	24	6

Тематический план

І. Практическое занятие. Тема 1. Физиология стресса

Цели практического занятия:

- углубление знаний основных теоретических подходов к проблеме стресса, сущности гомеостаза и механизмов функционирования организма по его поддержанию, функционирования нервной и эндокринной систем в стресс-реакции, сущности и функциях гормонов стресса первого и второго уровней в развертывании стресс-реакции;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении теоретических подходов к проблеме стресса, физиологических аспектов и механизмов развертывания стресс-реакции.

Доклад: Актуальные вопросы физиологии стресса.

Фиксированное выступление: Нервная и эндокринная системы как регуляторы стрессовой реакции.

Вопросы для обсуждения:

1. Гомеостаз и механизмы его поддержания.

- Сущность гомеостаза и общего адаптационного синдрома (ОАС).

- Схема регуляции работы эндокринных желез.

2. Гормоны стресса.

- Сущность и функции гормонов стресса первого уровня в стресс-реакции.
- Механизм работы симпат-адреналовой системы в концепции У. Кеннона.

- Механизм действия гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.

- Сущность и функции гормонов стресса второго уровня в стресс-реакции.
- Механизм восприятия сигнала и придания ему статуса стрессорного.

Форма проведения занятия: обсуждение сообщений.

Формы текущего контроля знаний и умений: вербальная рефлексия проведенного занятия.

II. Практическое занятие. Тема 1. Психология стресса

Цели практического занятия:

- углубление знаний основных теоретических подходов к проблеме психологического стресса, сущности ситуационного подхода к проблеме стресса в отечественной и зарубежной психологии, объективных и субъективных параметров стрессовой ситуации, проявления гендерных, индивидуально-психологических и возрастных особенностей в стрессовых ситуациях.

- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении основных теоретических подходов к проблеме психологического стресса, сущности ситуационного подхода к проблеме стресса в отечественной и зарубежной психологии, объективных и субъективных параметров стрессовой ситуации, проявления гендерных, индивидуально-психологических и возрастных особенностей в стрессовых ситуациях.

Доклад: Психологический стресс и его роль в жизни современного человека.

Фиксированное выступление: Факторы и условия психологического равновесия в теории стресса Г. Селье.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность и основные подходы к проблеме психологического стресса.

- Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Лангера.

- Ситуационный подход к проблеме стресса в отечественной и зарубежной психологии.
- Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации.
- Особенности психологического стресса.

2. Индивидуально-личностные проявления в стрессовых ситуациях.

- Проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации.
- Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.

Форма проведения занятия: обсуждение сообщений.

Формы текущего контроля знаний и умений: вербальная рефлексия проведенного занятия.

III. Практическое занятие (круглый стол). Тема 2. Факторы и формы проявления стресса

Цели практического занятия:

- углубление знаний сущности, критериев, типологии стрессоров и механизмов их влияния, факторов, объективных и субъективных причин психологического стресса, видов и форм проявления стрессов, негативных последствий стрессов;

- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении: сущности, критериев, типологии стрессоров и механизмов их влияния; факто-

ров, объективных и субъективных причин психологического стресса; видов и форм проявления стрессов, негативных последствий стрессов.

Доклад: Профессиональные стрессы: сущность и особенности проявления у специалистов «помогающих профессий».

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы и причины развития стресса.

Темы фиксированных выступлений по 1 вопросу:

- Стрессоры: сущность, основные характеристики и механизмы влияния.
- Объективные причины развития психологического стресса.
- Субъективные причины развития психологического стресса.

2. Виды и формы проявления стресса.

Темы фиксированных выступлений по 2 вопросу:

- Понятие, сущность и психологические аспекты основных видов стрессов.
- Сущность и механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса.
- Сущность, виды и особенности профессиональных стрессов.
- Негативные последствия длительного стресса.

IV. Практическое занятие по теме 3. Методики психодиагностики стрессовых симптомов и состояний

Цели практического занятия:

- овладение умениями и навыками применения психодиагностических методик, позволяющих определить стрессовые симптомы и состояния: «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.); симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова); шкала психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион).
- развитие аналитического и синтетического мышления в ходе работы по интерпретации результатов психодиагностики стрессовых симптомов и состояний;
- развитие профессионально-личностных качеств как главного инструмента работы психолога-практика (психолога-исследователя);
- воспитание позитивного, эмпатийного, безоценочного и конгруэнтного отношения к людям в рамках проведения психодиагностических мероприятий.

Вопросы для практической отработки:

1. Практическая отработка навыка применения опросника «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.).
2. Практическая отработка навыка применения симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова).
3. Практическая отработка навыка применения шкалы психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион).

V. Практическое занятие по теме 4. Методики психодиагностики копинг-стратегий

Цели практического занятия:

- овладение умениями и навыками применения психодиагностических методик, изучающих копинг-стратегии на примере опросников и тестов: «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус), «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

- развитие аналитического и синтетического мышления в ходе работы по интерпретации результатов психодиагностики копинг-стратегий;
- развитие профессионально-личностных качеств как главного инструмента работы психолога-практика (психолога-исследователя);
- воспитание позитивного, эмпатийного, безоценочного и конгруэнтного отношения к людям в рамках проведения психодиагностических мероприятий.

Вопросы для практической отработки:

1. Практическая отработка навыка применения опросника «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус).
2. Практическая отработка навыка применения теста «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер).
3. Практическая отработка навыка применения опросника «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

Цикл практических и лабораторных занятий по теме 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

Занятие 1. Нервно-мышечная релаксация

Цель: овладение техникой нервно-мышечной релаксации с целью профилактики и психокоррекции негативных последствий стресса у различных категорий граждан.

Вопросы для теоретического и практического освоения:

1. Порядок подготовки к применению нервно-мышечной релаксации.
2. Алгоритм выполнения методики.
3. Сущность и содержание основных упражнений.
4. Практическое освоение техники.

Формы текущего контроля знаний и умений: повторение материала предыдущего занятия.

Формы контроля самостоятельной работы студентов: письменный отчет о полученных знаниях, умениях и навыках.

Цикл практических и лабораторных занятий по теме 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

Занятие 2. Аутогенная тренировка по Й. Шульцу

Цель: овладение техникой аутогенной тренировки с целью профилактики и психокоррекции негативных последствий стресса у различных категорий граждан.

Вопросы для теоретического и практического освоения:

1. Порядок подготовки к применению аутогенной тренировки.
2. Алгоритм выполнения методики.
3. Сущность и содержание основных упражнений.
4. Практическое освоение техники.

Формы текущего контроля знаний и умений: повторение материала предыдущего занятия.

Формы контроля самостоятельной работы студентов: письменный отчет о полученных знаниях, умениях и навыках.

Цикл практических и лабораторных занятий по теме 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

Занятие 3. «Методы арт-терапии: техника «Проективный коллаж»»

Цель: овладение техникой «Проективный коллаж» с целью психокоррекции негативных последствий стресса у различных категорий граждан.

Вопросы для теоретического и практического освоения:

1. Порядок подготовки к применению техники «Проективный коллаж».
2. Алгоритм выполнения техники.
3. Практическое освоение техники.

Формы текущего контроля знаний и умений: повторение материала предыдущего занятия.

Формы контроля самостоятельной работы студентов: письменный отчет о полученных знаниях, умениях и навыках.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Стресс как фундаментальное проявление жизни	1. Цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса». 2. Физиология стресса. 3. Психология стресса.	8/10	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста подготовка доклада, презентации.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста, доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Тема 2. Факторы и формы проявления стресса.	1. Факторы и причины развития стресса. 2. Виды и формы проявления стресса. 3. Негативные последствия длительного стресса.	8/10	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста подготовка доклада, презентации.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста, доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса.	1. Общие методы оценки уровня стресса. 2. Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. 3. Методы прогнозирования уровня стресса.	4/6	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста подготовка доклада, презентации.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста, доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях..	1. Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. 2. Методики психодиагностики копинг-стратегий.	4/6	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста,

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
			аннотации текста подготовка доклада, презентации.		доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.	1. Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. 2. Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости.	4/6	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста подготовка доклада, презентации.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста, доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов.	1. Система методов профилактики и нейтрализации последствий стрессов. 2. Методы саморегуляции. 3. Методы творческого самовыражения.	12/20	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста подготовка доклада, презентации.	Учебно-методическое обеспечение, Интернет-источники.	Устный опрос на занятии, конспект, аннотация текста, доклад (фиксированное сообщение), презентация.
Итого		40/58			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК 1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
СПК 3 – Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам)	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК 1	Пороговый	1. Работа на учебных	знать:	Устный	41-60

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
		занятиях. 2. Самостоятельная работа.	- основные теоретические подходы к проблеме стресса, физиологические и психологические аспекты стресса и стрессовых реакций, основные виды и формы проявления стрессов, сущность и особенности психологического стресса; - основные факторы и причины стресса, механизмы и динамику стрессовой реакции, возможные последствия разрушительного воздействия стресса; - основные научные подходы к проблеме стрессоустойчивости и преодолевающего поведения (копинг-стратегий);	опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, зачет.	
УК 1	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	знать: - основные теоретические подходы к проблеме стресса, физиологические и психологические аспекты стресса и стрессовых реакций, основные виды и формы проявления стрессов, сущность и особенности психологического стресса; - основные факторы и причины стресса, механизмы и динамику стрессовой реакции, возможные последствия разрушительного воздействия стресса; - основные научные подходы к проблеме стрессоустойчивости и преодолевающего поведения (копинг-стратегий); уметь: - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме стресса с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя;	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, зачет.	61-100

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			- использовать полученные знания и выработанные в процессе обучения навыки в самостоятельной практической, научно-исследовательской и педагогической видах деятельности;		
СПК 3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	уметь: - вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентам с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их стрессоустойчивости; - творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами; владеть: - методами и методиками диагностики симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости; - основными и наиболее эффективными способами преодоления поведения, методами и техниками профилактики и психокоррекции негативных функциональных состояний, вызванных стрессом; - психолого-педагогическими навыками обучения интере-	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, зачет.	41-60

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			сующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов; - навыками научного системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации впоследствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности.		
СПК 3	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	уметь: - вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентам с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их стрессоустойчивости; - творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами; владеть: - методами и методиками диагностики симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости; - основными и наиболее эффективными способами преодоления поведения, методами и техниками профилактики и психокоррекции негатив-	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, зачет.	61-100

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			ных функциональных состояний, вызванных стрессом; - психолого-педагогическими навыками обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов; - навыками научного системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации впоследствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности.		

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задания для самоконтроля и контрольной работы.

Ниже представлены задания, которые возможно использовать:

- для студентов - для **самоконтроля**;
- для студентов, обучающихся по индивидуальным планам – для выполнения **контрольной работы**, как формы текущего контроля знаний.

Тема 1. Стресс как фундаментальное проявление жизни.

Задание 1. Раскройте цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса».

Задание 2. Дайте определение и раскройте сущность понятий «стрессор», «стресс», «эустресс», «дистресс».

Задание 3. Опишите развитие учения о стрессе, раскройте сущность и особенности теории стресса Г. Селье.

Задание 4. Раскройте сущность человека как триединой составляющей переменных: биологической, психической, социальной.

Задание 5. Раскройте сущность механизма адаптации, предложенного Г. Селье.

Задание 6. Дайте определение понятия и раскройте сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).

Задание 7. Раскройте сущность и опишите три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения).

Задание 8. Опишите основные эффекты стрессогенеза, как реакции самосохранения организма.

Задание 9. Раскройте роль знаний о стрессе для практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности психолога.

Задание 10. Дайте определение и раскройте сущность гомеостаза.

Задание 11. Раскройте сущность гипоталамо-гипофизарной системы и опишите механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

Задание 12. Раскройте сущность принципа обратной связи в регуляции работы эндокринной системы.

Задание 13. Раскройте сущность и опишите механизм функционирования системы регуляции работы эндокринных желез.

Задание 14. Дайте определение понятия и раскройте сущность гормонов стресса.

Задание 15. Раскройте сущность и охарактеризуйте гормоны стресса первого уровня (адреналин, норадреналин, дофамин).

Задание 16. Опишите механизм функционирования симпатно-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.

Задание 17. Раскройте роль и опишите функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.

Задание 18. Дайте определение, раскройте сущность и опишите функции главного гормона стресса – кортизола.

Задание 19. Раскройте сущность и роль гормонов стресса второго уровня во время стресса.

Задание 20. Раскройте сущность и опишите функции гормонов: нейрогипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего).

Задание 21. Раскройте сущность и опишите 4-х уровневый процесс обработки поступающего сигнала и придания ему статуса стрессорного.

Задание 22. Опишите механизм развертывания стресс-реакции во времени.

Задание 23. Дайте определение и раскройте сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.

Задание 24. Дайте определения понятий, и опишите смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса.

Задание 25. Раскройте сущность и охарактеризуйте ситуационный подход к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов.

Задание 26. Дайте определение и опишите основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса.

Задание 27. Дайте определение и раскройте сущность понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда».

Задание 28. Охарактеризуйте объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере.

Задание 29. Опишите типы стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка.

Задание 30. Опишите отличия психологического стресса от биологического.

Задание 31. Опишите отличия психологического стресса и других функциональных состояний.

Задание 32. Раскройте сущность и опишите субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса.

Задание 33. Опишите механизмы формирования психологического стресса.

Задание 34. Охарактеризуйте особенности функционального состояния организма при действии стрессора.

Задание 35. Раскройте сущность и значение жизненного опыта в протекании стрессовой реакции.

Задание 36. Раскройте сущность концепции «альтруистического эгоизма» Г. Селье.

Задание 37. Опишите проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации.

Задание 38. Опишите особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.

Тема 2. Факторы и формы проявления стресса.

Задание 1. Раскройте сущность, опишите критерии и типологию стрессоров.

Задание 2. Раскройте сущность и содержание субъективных и объективных стрессоров.

Задание 3. Дайте понятие и раскройте сущность однократных и хронических стрессоров.

Задание 4. Опишите основные характеристики стрессорного воздействия.

Задание 5. Охарактеризуйте основные индивидуально-психические проявления, сопровождающие воздействия стрессоров.

Задание 6. Дайте определение и раскройте сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического.

Задание 7. Раскройте сущность и опишите механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса.

Задание 8. Дайте определение и раскройте сущность профессионального стресса и феномена профессионального выгорания.

Задание 9. Перечислите виды профессиональных стрессов, раскройте их сущность и опишите особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителей).

Задание 10. Раскройте психологические аспекты классической схемы развития стресса.

Задание 11. Опишите основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса

Задание 12. Раскройте сущность и дайте общую характеристику факторов и причин, обуславливающих развитие стрессов.

Задание 13. Раскройте сущность и опишите субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефлексам, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями).

Задание 14. Раскройте сущность и опишите объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации.

Задание 15. Раскройте сущность и опишите причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.

Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса.

Задание 1. Раскройте сущность и опишите объективные методы оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.

Задание 2. Раскройте сущность и опишите субъективные методы оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования.

Задание 3. Раскройте сущность и опишите алгоритм структурного анализа стресса посредством метода интроспекции.

Задание 4. Опишите назначение и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.

Задание 5. Перечислите основные методы прогноза уровня стресса, раскройте их сущность, опишите предназначение и порядок применения.

Задание 6. Перечислите и охарактеризуйте основные техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии, раскройте их сущность.

Задание 7. Перечислите и охарактеризуйте основные методы математического анализа как средства прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.

Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

Задание 1. Дайте определение и раскройте сущность понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»).

Задание 2. Раскройте роль проблемы преодолевающего поведения (копинг-поведения) в современной психологии и системе знаний о человеке.

Задание 3. Опишите модели и механизмы преодоления стресса.

Задание 4. Раскройте сущность и опишите классификацию копинг-стратегий.

Задание 5. Опишите основные методы и способы оценки эффективности применения копинг-стратегий.

Задание 6. Опишите индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения у различных категорий граждан.

Задание 7. Опишите назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.

Задание 1. Дайте определение понятия стрессоустойчивости и раскройте ее сущность.

Задание 2. Раскройте сущность многомерной оценки стрессоустойчивости.

Задание 3. Опишите основные критерии стрессоустойчивости.

Задание 4. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.

Задание 5. Опишите назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).

Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов.

Задание 1. Опишите общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 2. Раскройте сущность и опишите структуру классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 3. Кратко охарактеризуйте основные методы и техники профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания).

Задание 4. Кратко охарактеризуйте основные способы профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, цигун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби).

Задание 5. Дайте определение и раскройте сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 6. Дайте определение, раскройте общие принципы, опишите порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Задание 7. Дайте определение, раскройте общие принципы, опишите порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности аутогенной тренировки по Й. Шульцу по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Задание 8. Раскройте сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 9. Представьте краткую характеристику и опишите психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.

Примерный перечень вопросов к зачету.

1. Место и роль учебной дисциплины «Психология стресса» в подготовке бакалавра психологии.
2. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология стресса».
3. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
4. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
5. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
6. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
7. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
8. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
9. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
10. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
11. Механизм функционирования симпатно-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
12. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
13. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
14. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
15. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
16. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
17. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
18. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
19. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
20. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.

21. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
22. Гендерные особенности проявления стресса.
23. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
24. Социально-психологические особенности проявления стресса.
25. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
26. Понятие, сущность и критерии стрессора.
27. Понятие и сущность личностного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.
28. Сущность и механизм изменения поведенческих реакций как формы проявления стресса.
29. Сущность и механизм изменения интеллектуальных процессов как формы проявления стресса.
30. Сущность и механизм изменения физиологических процессов как формы проявления стресса.
31. Сущность и краткая характеристика основных видов профессиональных стрессов (учебного, спортивного, стресса руководителя, стресса специалистов помогающих профессий).
32. Сущность основных характеристик стрессора (интенсивность, продолжительность, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса.
33. Сущность и краткая характеристика врожденных особенностей организма и раннего детского опыта как фактора, обуславливающего стресс.
34. Сущность и краткая характеристика родительских сценариев как фактора, обуславливающего стресс.
35. Сущность и краткая характеристика социальной среды как фактора, обуславливающего стресс.
36. Сущность и краткая характеристика когнитивных и эмоциональных факторов, обуславливающих стресс.
37. Сущность, основные причины и краткая характеристика психосоматических расстройств, вызванных стрессом.
38. Сущность, основные причины и краткая характеристика посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вызванного стрессом.
39. Сущность, основные причины и краткая характеристика синдрома одиночества, вызванного экзистенциальным стрессом.
40. Сущность, основные причины и краткая характеристика тайм-синдрома, вызванного информационным стрессом.
41. Сущность и основные симптомы синдрома выгорания в аспекте профессионального стресса.
42. Сущность и механизм стрессового воздействия на личность социально-экономических изменений в обществе.
43. Понятие и краткая характеристика общих методов оценки уровня стресса.
44. Общая характеристика основных психодиагностических методик, позволяющих изучать стрессовые симптомы и состояния.
45. Сущность и алгоритм применения метода интроспекции для анализа стрессовой ситуации.
46. Общая характеристика методов прогнозирования стрессов.
47. Понятие, сущность и критерии стрессоустойчивости.
48. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.
49. Понятие, сущность и основные подходы к проблеме преодолевающего поведения (копинг-поведения).
50. Сущность и механизм Эго-психологической модели преодоления стресса.
51. Сущность и механизм преодоления стресса посредством модели личностных черт.

52. Сущность и механизм преодоления стресса в свете контекстуальной (ситуационной) модели.
53. Краткая характеристика классификации методов нейтрализации стресса (психологических, физиологических, биохимических, физических).
54. Общее понятие о методах саморегуляции и их краткая характеристика.
55. Понятие, сущность и основные упражнения метода аутогенной тренировки по Й. Шульцу.
56. Понятие, сущность и алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону.
57. Понятие, сущность и механизм метода биологической обратной связи.
58. Понятие, сущность и антистрессовые постулаты рациональной психотерапии.
59. Сущность и психокоррекционный механизм метода визуализации.
60. Сущность и роль физических упражнений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
61. Сущность и механизм религиозных и философских учений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
62. Сущность и механизм когнитивно-поведенческих психотехник в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
63. Сущность и механизм изотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
64. Сущность и механизм сказкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
65. Сущность и механизм музыкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Исходя из требований ФГОС ВО оценка качества освоения ООП бакалавриата должна включать текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую государственную аттестацию выпускников.

Конкретные формы и процедуры *текущего контроля успеваемости* и *промежуточной аттестации* студентов по дисциплине разрабатываются преподавателем самостоятельно и доводятся до сведения обучаемых в ходе рассмотрения первой темы курса дисциплины. В это же время происходит ориентирование обучаемых *на итоговую государственную аттестацию*.

Для аттестации обучаемых на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей бакалаврской программы (текущая и промежуточная аттестация) на кафедре создаются *фонды оценочных средств*, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в рамках изучаемой дисциплины.

Фонды оценочных средств должны быть полными и адекватными отображениями требований ФГОС ВО по направлению подготовки, соответствовать целям и задачам как бакалаврской программы в целом, так и изучаемой дисциплины в частности. Они призваны обеспечивать оценку качества общекультурных и профессиональных компетенций, приобретаемых выпускником.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения тем дисциплины, и дисциплины в целом, должны учитываться все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

При проектировании оценочных средств обучаемых необходимо предусматривать уровень их способности к творческой научно-практической деятельности, степень их готовности вести поиск новых способов решений задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний.

Для определения уровня успеваемости и качества самостоятельной работы студентов по дисциплине целесообразно проводить **текущий контроль и самоконтроль**. Текущий контроль при проведении **практических занятий и лабораторных работ** может осуществляться посредством организации вербальной рефлексии предыдущего занятия и по окончании каждого занятия.

Как правило, в рамках проведения практических занятий и **лабораторных работ** преподаватель задает группе вопросы типа:

- «Какой опыт был приобретен в ходе прошлого занятия?»;
- «Что нового вам удалось осознать?»;
- «Как опыт, полученный в ходе занятия?»;
- «Как эти знания, навыки и умения могут быть использованы в будущей профессиональной деятельности и для профессионально-личностного роста?» и др.

В ходе прохождения курса дисциплины студент **создает словарь терминов по дисциплине**.

По окончании освоения курса студент в ходе самостоятельной работы создает **письменный отчет-рефлексию** (в виде «потока сознания») о полученных знаниях, умениях и навыках.

Основными формами текущего контроля являются: оценка составления и отработки конспектов; устные опросы; аннотирование текстов; подготовка научных докладов (сообщений), презентаций.

Устный опрос – один из основных, наиболее распространенных методов контроля знаний обучающихся, основу которого составляет монологическое представление обучающимся ответа на заданный вопрос.

Доклад – расширенное устное (или письменное) научное сообщение на определенную (заданную) тему, в процессе подготовки которого обучающийся использует и развивает у себя навыки исследовательской деятельности. Подготовка научных докладов (сообщений) предполагается по темам, содержащимся в рабочей программе дисциплины.

Написание (разработка) конспекта (лекции, научной статьи, монографии и т.д.) предполагает деятельность обучающегося по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте обучающимся должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста – это процесс аналитико-синтетической переработки обучающимся информации первичного документа, целью которого является получение обобщенной характеристики документа, раскрывающей его логическую структуру, наиболее существенные стороны содержания и достоинства.

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	2
	Неудовлетворительное усвоение материала	0

максимально – 20 баллов

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
--------------------	---------------------	-------

Конспект	Конспект подготовлен по теме изучения	5
	Конспект отсутствует	2

максимально – 10 баллов

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; раскрываются наиболее значимые факторы и системные взаимосвязи анализируемой проблемы; аннотация характеризуется логичностью изложения, лаконичностью текста, четкостью и убедительностью формулировок, отсутствием второстепенной информации; аннотация сдана в установленный срок.	10
	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, обнаруженные взаимосвязи и закономерности анализируемой проблемы; аннотация характеризуется логичностью изложения; аннотация сдана в установленный срок.	7
	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, аннотация характеризуется логичностью изложения; аннотация сдана в установленный срок.	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; отсутствует выделение проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, не показана практическая значимость и новизна реализуемого подхода; отсутствуют логичность изложения; аннотация не сдана в установленный срок.	0

максимально – 10 баллов

Шкала оценивания доклада (фиксированного выступления)

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада.	10
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада.	7
	Соответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и	4

	владение текстом доклада.	
	Несоответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада.	0

максимально – 20 баллов

Шкала оценивания лабораторных занятий

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Лабораторное занятие	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита всего перечня контрольных вопросов	5
	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 80% контрольных вопросов.	4
	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 61% контрольных вопросов.	2
	Оформление не соответствует требованиям, критерии не выдержаны, защита не состоялась.	0

максимально – 10 баллов

Шкала оценивания практических занятий

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Практическое занятие	Выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.	5
	Выполнены все задания практической работы, студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.	4
	Выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.	2
	Студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.	0

максимально – 10 баллов

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые студент должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является **зачет**. Для определения степени достижения учебных целей по дисциплине промежуточную аттестацию обучающихся в форме зачета предлагается проводить в виде *индивидуального собеседования*. Оправданность такой формы итогового контроля обусловлена тем, что преподаватель должен выяснить, как каждый обучаемый усвоил материал дисциплины именно на личностном уровне, т.е. важна итоговая личная рефлексия каждого обучаемого. Поэтому важным является не просто оперирование теоретическими знаниями, а представленность личного опыта студента и наличие у него представлений о возможностях применения полученных знаний на практике. При этом студент, получая один вопрос для осмысления, в ходе собеседования с преподавателем по-

лучает ряд дополнительных вопросов, которые позволят преподавателю оценить уровень сформированности *компетенций*.

При выставлении оценки по результатам зачета преподаватель должен учитывать посещаемость, активность и успеваемость в ходе занятий, а также представленные ниже критерии:

- 1) уровень сформированности компетенций;
- 2) уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей;
- 3) уровень знания фактического материала в объеме программы;
- 4) логику, структуру и грамотность изложения вопроса;
- 5) умение связать теорию с практикой;
- 6) умение делать обобщения, выводы.

Ответ на зачете оценивается в соответствии со следующей балльной системой:

Оценка	Баллы	Критерии оценки
«Зачтено»	41 – 100	1) в своем ответе студент показал знание теории вопроса в полном объеме; связал свой ответ с практическими аспектами вопроса и привел практические примеры; ответ четко структурирован; 2) в своем ответе студент показал знание теории вопроса в полном объеме; связал свой ответ с практическими аспектами вопроса и привел практические примеры; ответ недостаточно четко структурирован.
«Не зачтено»	0 – 40	в своем ответе студент допустил грубые ошибки при пояснении теории вопроса или не смог раскрыть сущность теоретического вопроса; не смог связать свой ответ с практическими аспектами вопроса, не смог привести практические примеры; ответ не продуман в структурном отношении

Критерии сдачи зачета:

оценка «Зачтено» выставляется в случае, если:

- студент твердо знает предмет;
- умеет применять теоретические знания для практических ситуаций;
- демонстрирует умения самостоятельной работы;
- знает основную и дополнительную литературу по изучаемому предмету;
- обладает навыками самопрезентации;

оценка «Незачтено» - выставляется в случае, если:

- студент не владеет учебным материалом, излагает его в основном поверхностно;
- не способен увязать теоретические положения с практической работой;
- не может продемонстрировать умения самостоятельной работы;
- не знает основную и дополнительную литературу по изучаемому предмету;
- не владеет навыками самопрезентации.

Итоговая оценка формируется путем суммирования полученных баллов за ответы на вопросы зачета с баллами, полученными по результатам текущего контроля.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – 2-е изд. – М., 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>.

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>.

3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>.

6.2. Дополнительная литература

1. Борисова А.Н. День управления стрессом / А.Н. Борисова. — СПб.: Антология, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104123.html>.

2. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. — 2-е изд. — М.: Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-420-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88408.html>.

3. Неврозы и стресс / Ю.А. Фесенко, Л.П. Чурилов, В.А. Худик [и др.]. — Санкт-Петербург: Фолиант, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-93929-284-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90214.html>.

4. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю.В. Быховец, И.И. Ветрова, Л.А. Головей [и др.]; под редакцией А.Л. Журавлева [и др.]. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html>.

5. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова, В.А. Бодров, И.И. Ветрова [и др.]; под редакцией А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. — 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>.

6. Стресс-менеджмент в кадровой службе: учебное пособие (практикум) / составители И.В. Белашева, А.Д. Ложечкина. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 127 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92756.html>.

7. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19530.html>.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>

2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>

3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

4. Википедия – свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.

5. Вопросы психологии – URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>

6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>

7. Жизнь без стресса (научно-популярный портал) - <http://www.stressy.net/>

8. Жизнь без стресса: сайт о стрессе и стрессменеджменте - <http://www.nostress.ru/index.html>

9. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>

10. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
11. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
12. Организационная психология (электронный) - URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru/>
13. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
14. Персональный сайт Овчаренко - URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
15. Поисковые системы. — URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
16. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
17. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
18. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
19. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
20. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
21. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
22. Психологи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
23. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
24. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
25. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
26. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
27. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
28. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации к практическим занятиям и лабораторным работам для направления подготовки 37.03.01 Психология/ Составители: Климова Е.М., Дейнега Н.В., 2021.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам для направления подготовки 37.03.01 Психология / Составители: Климова Е.М., Прыгова А.В, 2021.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

MicrosoftWindows

MicrosoftOffice

KasperskyEndpointSecurity

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.