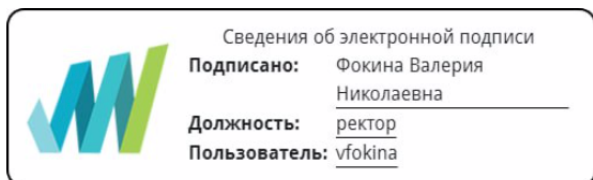


**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
"Открытый университет экономики, управления и права"  
(АНО ВО ОУЭП)**

**УТВЕРЖДАЮ:**



**«11» февраля 2022**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор  
Л.С. Иванова  
«11» февраля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине**

Наименование дисциплины Б1.В.02 «Психология стресса»

Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология», направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры  
педагогике и психологии  
(протокол № 18-01 от 18.01.2022г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Зауторова Э.В., д.пед.н., проф.

Москва 2022

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование у обучающихся устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий; освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

#### **Задачи дисциплины:**

- усвоить основные понятия и формы проявления, концепции и методологию современного исследования стресса;
- выработать представления о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;
- изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции стресса.

### 2 Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

#### *профессиональную компетенцию*

ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

#### *обобщенную трудовую функцию (ОТФ):*

- организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп
- трудовые действия:*
  - разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

#### **Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций**

<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Показатели (планируемые) результаты обучения</b>
ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПК-2.1. Демонстрирует навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса;</li><li>• методы изучения и дифференциацию форм стресса;</li><li>• общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе;</li><li>• роль генотипа в организации поведения при стрессе;</li><li>• приемы предупреждения и коррекции стресса;</li><li>• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний</li><li>• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний</li></ul>

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию;</li> <li>правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса;</li> <li>планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы;</li> <li>проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса.</li> <li>проводить оздоровительные мероприятия по профилактике стресса</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы;</li> <li>методами оценки стресс-факторов и состояний личности;</li> <li>технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе;</li> <li>адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции</li> <li>технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе</li> </ul>

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Психология стресса», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очная		Очно-заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
<b>1</b>	<b>Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b>	<b>70,2</b>		<b>58,2</b>	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)	24		12	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:	44		44	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия		10 34		10 34
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:	2,2		2,2	
1.3.1	консультация групповая по подготовке к промежуточной аттестации		2		2

1.3.2	прохождение промежуточной аттестации		0,2		0,2
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>58</b>		<b>70</b>	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)	58		70	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации	<b>15,8</b>		<b>15,8</b>	
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость</b> часы <b>дисциплины</b> зачетные единицы форма промежуточной аттестации	<b>144</b>		<b>144</b>	
		<b>4</b>		<b>4</b>	
		экзамен			

\*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позетовое тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВБ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общая характеристика стресса	<p><b>История развития представлений о стрессе.</b></p> <p>Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).</p> <p>Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.</p> <p>Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>

2	Психологические концепции изучения стресса	<p><b>Экологический подход к изучению стресса.</b> Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.</p> <p>Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.</p> <p>Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Возрастные и гендерные особенности проявления стресса.</p>
3	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	<p><b>Методология диагностики и оценки стресса.</b></p> <p>Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса.</p> <p>Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.</p> <p>Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.</p> <p>Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.</p> <p>Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.</p> <p>Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания.</p>
4	Теоретические подходы к понятию стресс	<p><b>Эмоциональные психические состояния.</b></p> <p>Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию.</p> <p>Стресс, травматические стрессовые расстройства. Психотравмирующие последствия, модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации, отношение к себе как жертве, ценности и как к ряду других людей; стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху.</p>

## 5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

### 5.2.1 Темы лекций

#### Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. История развития представлений о стрессе.
2. Стресс и нарушения поведенческой адаптации

#### Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Экологический подход к изучению стресса
2. Регуляторный подход к изучению стресса

#### Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса»

1. Методология диагностики и оценки стресса.
2. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания

#### Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Эмоциональные психические состояния.
2. Стресс, травматические стрессовые расстройства.

### 5.2.2 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

### Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.

### Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда».
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
3. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
4. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
7. Физиологический и психологический стресс.
8. Роль субъективного образа ситуации.
9. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).

### Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса»

1. Современные технологии управления стрессов.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
3. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса.
4. Индивидуальный профиль стресса.
5. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
6. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.
7. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
8. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

### Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Психофизиологические аспекты стресса.
2. Влияние стресса на заболевания.
3. Реакции на воздействие психических стрессоров.
4. Пути стрессовых реакций.
5. Профессиональные стрессы.
6. Стресс и выгорание.
7. Этапы поведения человека в стрессовой ситуации.
8. Отношение человека к себе в стрессовой ситуации.
9. Защитные механизмы личности в стрессовой ситуации.
10. Копинг-поведение в стрессовой ситуации; - Признаки стрессового напряжения.
11. Причины стрессового напряжения.

#### 5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	24	-	24
Семинарского типа (семинар дискуссия)	10	-	10
Семинарского типа (практические занятия)	-	34	34

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-
Промежуточная аттестация (экзамен)	2,2	-	2,2
Итого	36,2	34	70,2

*Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной форме – 52 %*

#### 5.4 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	12	-	12
Семинарского типа (семинар дискуссия)	10	-	10
Семинарского типа (практические занятия)	-	34	34
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Промежуточная аттестация (экзамен)	2,2	-	2,2
Итого	24,2	34	58,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме – 42 %

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

### **6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### *Методические указания для преподавателя*

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

### **6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар-обсуждение устного эссе», «Семинар-обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – семинар-ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

### **6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов



обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;
- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;
- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;
- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

#### **6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста, формирование у него способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи профессиональной деятельности, используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и его ответственность за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

#### **6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины**

##### **Раздел 1 «Общая характеристика стресса»**

###### **Темы устного эссе**

1. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
2. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).
3. «Триада признаков» стресса.
4. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
5. Физиологические компоненты стресса.
6. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
7. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
8. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
9. Этапы развития стрессового состояния у человека.
10. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
11. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса.
12. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
13. Стресс и надежность деятельности.
14. Стресс и здоровье человека.
15. Стресс и пограничные состояния.
16. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

##### **Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»**

###### **Темы рефератов**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
3. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
4. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
5. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
6. Основные теоретические подходы и методология исследований психологического стресса.
7. Работа и события личной жизни как основные причины и факторы стресса современного человека.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.
10. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
11. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
12. Возрастные и гендерные особенности проявления стресса.

13. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
14. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
15. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература**

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>
2. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие / Т. Г. Бохан. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-94621-794-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116828.html>
3. Школа М.И. Общая характеристика стресса. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Школа М.И. - 2022 -<http://library.roweb.online>
4. Школа М.И. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Школа М.И. - 2022 -<http://library.roweb.online>

#### **Дополнительная литература**

1. 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.]. — Москва: 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>
2. Абаева И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>

### **7.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. Факультет психологии»: <http://www.psy.msu.ru/>;
- «Институт психологии Российской Академии Наук» <http://www.ipras.ru/>;
- «Институт практической психологии «ИМАТОН»»: <http://www.imaton.ru/>;
- «Психология и бизнес»: <http://www.psycho.ru/>;
- «Психологический словарь»: <http://psi.webzone.ru/>;
- «Юридическая психология и не только...»: <http://yurpsy.com/files/ucheb/krimpsy/019.htm>;
- «Полезные сайты для психологов»: <https://www.b17.ru/blog/254604/>;
- «Научная электронная библиотека»: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оборудованные учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Программное обеспечение:

*Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):*

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровев (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

*Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):*

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)  
ПО OpenOffice.Org Calc.  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.Org.Base  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.org Impress  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО OpenOffice.Org Writer  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО Open Office.org Draw  
[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)  
ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.),  
предназначенное для работы с текстами;  
Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>  
Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –  
электронная библиотека по всем отраслям знаний  
<http://www.iprbookshop.ru>  
*Современные профессиональные базы данных:*  
Флогистон: Психология из первых рук <http://flogiston.ru/>  
*Информационно-справочные системы:*  
Справочно-правовая система «Гарант»;  
Справочно-правовая система «Консультант Плюс».