

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)

_____ Голобородько А.Ю.
«_____» _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Психология стресса**

направление 37.03.01 Психология
направленность (профиль) 37.03.01.02 Психологическое консультирование и коучинг

Для набора _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА психологии**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	16 1/6			
Неделя	16 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	108	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № .

Программу составил(и): Доц., Мищенко В.И. _____

Зав. кафедрой: Холина О. А. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-8.1: Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека и идентифицирует их угрозы применительно к профессиональной деятельности, в том числе связанные с нарушениями техники безопасности

УК-8.2: Демонстрирует алгоритм поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и готов использовать приемы оказания первой помощи и участвовать в спасательных и восстановительных мероприятиях

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса; основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса;
- систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;
- базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний;
- основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием;

Уметь:

- анализировать условия и факторы, способствующие развитию профессионального стресса;
- успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;
- обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;
- работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

Владеть:

- схемами построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний; методом психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;
- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- способностью к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии;
- способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека;
- способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1.				

1.1	<p>Введение в курс. Стресс и проблема адаптации. Основные понятия дисциплины. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Соотнесение разноуровневых гипотез (теоретических, эмпирически нагруженных и статистических) в психологическом исследовании. Общие принципы выбора метода исследования. /Лек/</p>	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3
1.2	<p>Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. /Лек/</p>	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.3	<p>Современные подходы к анализу стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний. /Лек/</p>	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.4	<p>Острые и хронические формы стрессовых состояний. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). /Лек/</p>	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.5	<p>Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p> <p>Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения.</p> <p>Синдром выгорания.</p> <p>Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).</p> <p>Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.</p> <p>/Лек/</p>	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.6	<p>Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p> <p>Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.</p> <p>Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции.</p> <p>Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.</p> <p>Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента</p> <p>/Лек/</p>	6	6	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.7	<p>Методы профилактики и коррекции стресса.</p> <p>Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект.</p> <p>Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).</p> <p>Техники работы психолога с клиентами в стрессовых ситуациях.</p> <p>/Лек/</p>	6	6	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.8	<p>Стресс и экстремальные состояния.</p> <p>Характеристика экстремальных психических состояний.</p> <p>Первичные психические состояния при катастрофе. Страх. Аффект.</p> <p>Паника.</p> <p>Стресс как типичное эмоциональное состояние в экстремальных условиях. Предрасполагающие факторы стресса.</p> <p>Депривация. Кризис . Психическая травма. Категории стресса .</p> <p>Фрустрация. Конфликт. /Пр/</p>	6	6	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3

1.9	Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний. /Пр/	6	4	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.10	Методы коррекции и профилактики стресса. сновные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Техники работы психолога с клиентами в стрессовых ситуациях. /Пр/	6	6	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.11	Индивидуальное консультирования клиентов, находящимися в стрессовом состоянии. Отработка модели консультационной сессии. /Пр/	6	8	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.12	Групповые формы работы с клиентами, переживающими стресс. Тренинговые формы работы. Дебрифинг. /Пр/	6	8	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.13	Современные подходы к анализу профессионального стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний. /Ср/	6	10	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.4

1.14	<p>Острые и хронические формы стрессовых состояний. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.</p> <p>/Ср/</p>	6	14	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.15	<p>Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента. Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Техники работы психолога с клиентами в стрессовых ситуациях.</p> <p>/Ср/</p>	6	20	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.16	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	6	0	УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Быховец, Ю. В., Ветрова, И. И., Головей, Л. А., Дан, М. В., Дымова, Е. Н., Журавлев, А. Л., Знаков, В. В., Казымова, Н. Н., Киселева, Т. С., Крюкова, Т. Л., Махнач, А. В., Михайлова, Н. Ф., Нартова-Бочавер, С. К., Нестик, Т. А., Никитина, Д. А., Падун, М. А., Псядло, И. А., Рябова, Т. В., Сергиенко, Е. А., Стрижцкая, О. Ю., Тарабрина, Н. В., Хажуев, И. С., Хаин, А. Е., Харламенкова, Н. Е., Холмогорова, А. Б., Шипова, Н. С., Журавлева, А. Л., Сергиенко, Е. А., Тарабриной, Н. В., Харламенковой, Н. Е.	Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание	Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016	http://www.iprbookshop.ru/88104.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Фесенко, Ю. А., Чурилов, Л. П., Худик, В. А., Даниленко, О. В., Лохов, М. И., Соболевская, П. А., Строев, Ю. И.	Неврозы и стресс	Санкт-Петербург: Фолиант, 2018	http://www.iprbookshop.ru/90214.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
5.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография	Москва: ПЕР СЭ, 2006	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Абаева, И. В.	Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие	Владикавказ: Северо- Осетинский государственный педагогический институт, 2017	http://www.iprbookshop.ru/73814.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Тарабрина, Н. В., Агарков, В. А., Быховец, Ю. В., Калмыкова, Е. С., Макарчук, А. В., Падун, М. А., Удачина, Е. Г., Химчян, З. Г., Шаталова, Н. Е., Щепина, А. И., Тарабриной, Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88335.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Тарабрина, Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88363.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.5	Тарабрина, Н. В.	Психология посттравматического стресса: теория и практика	Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019	http://www.iprbookshop.ru/88376.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Копытин, А. И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88408.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л.1		Вопросы психологии экстремальных ситуаций	, 2015	2
Л.2		Вопросы психологии экстремальных ситуаций	, 1,2017	2
Л.3		Вопросы психологии экстремальных ситуаций	, 2,2017	2
Л.4		Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.): материалы конференций	Омск: Омская юридическая академия, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375144 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.