

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпов Евгений Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 23:48:39  
Уникальный программный ключ:  
34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d76c11d2f098d2f3e86a810b1



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА  
Автономная некоммерческая организация высшего образования  
АНО ВО МПА ВПА

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

Н.М. Окунева

27 августа 2020 г.



## Психология стресса рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) Психология образования

Год начала подготовки 2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
в том числе:  
аудиторные занятия 24  
самостоятельная работа 111  
часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 9

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	13 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	111	111	111	111
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 14.12.2015г. №1457)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология образования

утвержденного учёным советом вуза от 27.08.2020 протокол № 1.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	1. Изучить физиологические проявления стресса.
1.2	2. Изучить феномен общего адаптационного синдрома.
1.3	3. Изучить формы проявления стресса.
1.4	4. Изучить субъективные и объективные методы оценки уровня стресса.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Производственная практика (педагогическая практика)	
2.1.2	Социальная педагогика	
2.1.3	Психолингвистика	
2.1.4	Теория и технология развития речи	
2.1.5	Психология делового общения	
2.1.6	Этика и психология деловых отношений	
2.1.7	Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков)	
2.1.8	Безопасность жизнедеятельности	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

**Знать:**

1	основные психологические и физиологические концепции стресса; систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; основания для дифференциации разных форм и видов стресса;
2	методики проведения диагностики стрессовых состояний; методики снятия стрессового напряжения и методики проведения консультирования людей, переживающих кризисные состояния;
3	систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса; специфику работы с людьми, переживающими стресс, основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием;

**Уметь:**

1	анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса;
2	ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;
3	обосновывать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния;

**Владеть:**

1	основными приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в различных стрессовых состояниях;
2	критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;
3	навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством.

**ПК-27: способностью эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей**

**Знать:**

1	Понимает основные теоретикометодологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций
2	Знает объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях
3	Знает методы оптимизации уровня стресса

**Уметь:**

1	Способен использовать психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций
2	Способен оценить объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях
3	Способен проводить комплекс мероприятий по профилактике стрессовых состояний
<b>Владеть:</b>	
1	основными методиками диагностики типов психологических защит, особенностей копинг-поведения и антиципационной состоятельности
2	навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций
3	Способен учитывать объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Классическую концепцию стресса
3.1.2	Формы проявления стресса.
3.1.3	Общие закономерности развития стресса.
3.1.4	Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Дифференцировать стресс относительно других психических состояний.
3.2.2	Оценивать уровень стресса с помощью объективных методов.
3.2.3	Прогнозировать уровень стресса.
3.2.4	Определять факторы, влияющие на развитие стресса.
3.2.5	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Приемами и способами саморегуляции психологического состояния.
3.3.2	Методами аутогенной тренировки.
3.3.3	Методом биологической обратной связи.
3.3.4	Тактиками борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
3.3.5	

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов
	<b>Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.</b>		
1.1	Проблема стресса в биологии и медицине. /Лек/	9	2
1.2	Физиологические проявления стресса. /Пр/	9	2
1.3	Особенности психологического стресса. /Ср/	9	8
	<b>Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.</b>		
2.1	Формы проявления стресса. /Лек/	9	2
2.2	Формы проявления стресса. /Ср/	9	8
2.3	Понятие психологического (эмоционального) стресса. /Лек/	9	2
2.4	Изменение поведенческих реакций при стрессе. /Пр/	9	2
2.5	Изменение поведенческих реакций при стрессе. /Ср/	9	8
2.6	Оценка уровня стресса. /Ср/	9	8
2.7	Объективные методы оценки уровня стресса. /Пр/	9	2
2.8	Субъективные методы оценки уровня стресса. /Ср/	9	8
2.9	Прогноз уровня стресса. /Пр/	9	2
	<b>Раздел 3. Динамика стрессовых состояний.</b>		
3.1	Общие закономерности развития стресса. /Лек/	9	2
3.2	Общие закономерности развития стресса. /Ср/	9	8
3.3	Классическая динамика развития стресса. /Пр/	9	2
3.4	Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. /Ср/	9	8
3.5	Факторы, влияющие на развитие стресса. /Пр/	9	2

3.6	Факторы, влияющие на развитие стресса. /Ср/	9	7
3.7	Негативные последствия длительного стресса. /Пр/	9	2
3.8	Психосоматические заболевания и стресс. /Ср/	9	6
3.9	Субъективные причины возникновения психологического стресса. /Пр/	9	2
3.10	Субъективные причины возникновения психологического стресса. /Ср/	9	6
3.11	Казуальная классификация стрессоров. /Ср/	9	6
3.12	Пути преодоления стрессоров различного типа. /Ср/	9	6
3.13	Общие закономерности профессиональных стрессов. /Ср/	9	6
3.14	Общие подходы к нейтрализации стресса. /Ср/	9	6
3.15	Дыхательные техники. /Ср/	9	6
3.16	Диссоциирование от стресса. /Ср/	9	6
3.17	/Экзамен/	9	9

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы-соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Пост-травматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный-субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

### 5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)

Блок 1. Стресс, как психическое состояние

1. Психологические компоненты стресса.
2. Профессиональный стресс. Эмоциональное выгорание.
3. Типы стрессоров.
4. Факторы, влияющие на переживание стресса.
5. Адаптация к стрессу.
6. Фрустрация.
7. Кризис.
8. Депривация.
9. Конфликт.

Блок 2: Копинг-ресурсы

1. Классификации копингов.
2. Личностные копинг-ресурсы.
3. Когнитивные копинг-ресурсы.
4. Семейные копинг-ресурсы.
5. Жизнестойкость.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Тренировка сопротивления стрессу

### 5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
12. Психосоматические заболевания
13. Посттравматический синдром (ПТСР).
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
17. Общие закономерности профессиональных стрессов.
18. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
19. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
20. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
21. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
22. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
23. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
24. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
25. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
26. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
27. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие	Ставрополь : СКФУ, 2016 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458913">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458913</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
--	---------------------	----------	------------------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Ежова, Н.Н.	Краткий справочник практического психолога : справочник	Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271550">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271550</a>
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
<b>6.2.1 Перечень программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Open Office		
<b>6.2.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> Справочная правовая система «КонсультантПлюс».		
6.3.2.2	sdo.tiei.ru - Электронная информационно-образовательная среда(ЭИОС)		
6.3.2.3	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»		
6.3.2.4	<a href="http://library.tiei.ru/">http://library.tiei.ru/</a> - ЭЛЕКТРОННАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА		

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду.
-----	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.</p> <p>Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.</p> <p>Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.</p> <p>Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.</p> <p>Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.</p> <p>Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.</p> <p>При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.</p> <p>При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей). Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию</p>
--

контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый.

Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.