

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.02.
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 6 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	30	30
Лабораторные		
Практические	34	34
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	151,75	151,75
Контроль		
Итого	216	216

Рабочую программу составил(и):

канд. психол. наук, доцент Бергис Т.А.

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(протокол заседания № 1 от «27» августа 2021 г.)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – изучение основных подходов в исследовании проблемы стресса, знакомство с методами диагностики негативных состояний и способами профилактики и преодоления стрессовых состояний и расстройств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теории личности», «Психология здоровья 1,2», «Психосоматика 1,2», «Современная психодиагностика: теории и методы».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Современная психотерапия», «Клиническая (медицинская) психология».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. В процессе анализа определяет проблемную ситуацию с учетом вариативности контекстов, определяет этапность разрешения проблемных ситуаций	Знать: - прикладные аспекты исследований по проблеме стресса - методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Уметь: определять причины стрессовой ситуации и стратегию профилактики и коррекции стрессовых состояний с учетом вариативности контекстов
		Владеть: - способами решения проблемной ситуации, связанной со стрессом - методами профилактики и коррекции стрессовых состояний
	УК-1.2. На основе системного подхода определяет стратегию и тактику, методы решения проблемных ситуаций для каждого этапа.	Знать: - теоретические подходы к анализу стресса и стрессовых состояний человека - методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Уметь: применять адекватные методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Владеть: системным подходом в решении задач диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	УК-1.3. Оценивает и прогнозирует результативность и эффективность практической деятельности	Знать: - теоретические подходы к анализу стресса и стрессовых состояний человека - методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний Уметь: оценивать и прогнозировать результат практической деятельности по психологической диагностике, профилактике и коррекции стрессовых состояний Владеть: навыками оценки эффективности решения задач диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
ПК-1. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ПК-1.1. Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов на основе теоретических и практических знаний различным социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Знать: - специфику консультативной деятельности по проблеме стресса и стрессовых состояний человека - методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Уметь: применять адекватные методы психологического консультирования по проблеме стресса, профилактики и коррекции стрессовых состояний
	ПК-1.2. Способен интегрировать психологические и психотерапевтические техники для психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию психотерапии	Владеть: -способами решения задач в области психологического консультирования по проблеме стресса в соответствии с типами запросов субъектов образовательного процесса - методами профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Знать: - прикладные аспекты исследований по проблеме стресса - основные подходы и методы в области психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний Уметь: применять адекватные психологические и психотерапевтические техники для психологического консультирования, профилактики и коррекции стрессовых состояний

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	субъектов	Владеть: психологическими и психотерапевтическими техниками для оказания психологической помощи по проблеме стресса и стрессовых состояний различным социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию
	ПК-1.3. Способен составлять программы здоровья сбережения социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Знать: -основные подходы к анализу проблемы стресса, -методы психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний
		Уметь: составлять программы профилактики и коррекции стрессовых состояний социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию Владеть: способами реализации программ профилактики и коррекции стрессовых состояний в работе с социальными группами и отдельными лицами, попавшими в трудную жизненную ситуацию

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интера ктив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Стресс и стрессовые состояния в современном обществе: подходы к изучению	Лек	1.1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	3	2	3	-	
	Пр.	1.1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	3	2	10	+	Практическое задание
	Лек	1.2. Функциональные психические состояния человека.	3	2	3	-	-
	Пр	1.2. Функциональные психические состояния человека.	3	2	10	-	Практическое задание
	Пр	1.3. Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции	3	4	10	-	Практическое задание
	Лек	1.4. Подходы, модели и теории в изучении стресса	3	2	3	-	
	Пр	1.4. Подходы, модели и теории в изучении стресса	3	4	10	-	Практическое задание
	Ср	Самостоятельное изучение материалов по рекомендованной литературе по каждой теме с разделением на предложенные лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции.	3	52	-	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интера ктив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 2. Преодоление стресса и стрессовых ситуаций: диагностика, профилактика и коррекция.	Ср	2.1 Классификации стрессовых и критических жизненных ситуаций.	3	8	-	-	Тест
	Лек	2.2. Стресс и экстремальные состояния. Посттравматический стресс.	3	2	3	-	-
	Пр	2.2. Стресс и экстремальные состояния. Посттравматический стресс.	3	4	10	-	Практическое задание
	Лек	2.3. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы	3	2	3	+	
	Пр	2.3. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы.	3	4	10	-	Практическое задание
	Лек	2.4. Психологическая диагностика, методы профилактики и коррекции стресса.	3	2	3	-	
	Пр	2.4. Психологическая диагностика, методы профилактики и коррекции стресса.	3	6	20	+	Практическое задание Тест
	Ср	Самостоятельное изучение материалов по рекомендованной литературе по каждой теме с разделением на предложенные лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции.	3	44	-	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интера ктив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Ср	Анкетирование по курсу	3	1	2	-	Анкета
	Ср	Подготовка к сдаче зачета	3	3,75	-	-	-
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	-	-	База тестовых заданий. Вопросы к экзамену
Итого:				144	100		

5. Образовательные технологии

Технология	Формы обучения	Методы обучения
Технология традиционного обучения – организация учебного процесса в вузе, основанная на лекционно-семинарско-зачетной формах обучения	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание.	Наглядные, словесные, практические.
Технология модульного обучения – организация учебного процесса для полного овладения содержанием образовательных программ на основе независимых учебных модулей с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса.	Лекция-консультация. Семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций.	Решение ситуационных задач. Презентационный метод. Самостоятельная работа. Консультация. Индивидуальная работа.
Информационные технологии – специальные способы, программные и технические средства (кино, аудио – и видеосредства, компьютеры) для работы с информацией	Лекция-пресс-конференция. Визуальная лекция.	Презентационный метод.
	Формы и методы обучения	
Дистанционное обучение	Сетевая технология – изучение курса (учебной дисциплины) посредством электронных учебно-методических материалов, размещенных в обучающей среде с использованием компьютера, подключенного к сети Интернет. CD-технология – изучение курса (учебной дисциплины), представленного студенту в виде автономной электронной обучающей системы и электронной версии учебно-методических материалов на CD-диске.	

6. Методические указания по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология стресса» реализуется с применением форм контактной работы и самостоятельной подготовки, включает лекционные и практические занятия. В освоении дисциплины важное место занимают практические занятия, на которых студенты овладевают компетенциями, поэтому часть практических занятий проводится с применением оценочных средств.

В рамках освоения дисциплины «Психология стресса» используются следующие технологии обучения:

- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Важное место занимают практические занятия, в ходе которых у студентов формируется целостное представление о психологии управления в рамках организации.

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение материалов электронного учебника, видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

При самостоятельной подготовке к аудиторной работе рекомендуется соблюдать требования к описанию основных положений изучаемой темы в соответствии с учебным планом.

При освоении каждой темы студенту необходимо:

- изучить теоретический материал по указанным литературным источникам и Интернет-ресурсам;
- подготовить ответы на вопросы практического занятия;
- сформулировать вопросы преподавателю, если они возникли.

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
3	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Практические задания № 1,2,3
		Вопросы к зачету №№ 15-30, 35-40, 35-38, 45-60
		Тест №1,2,3,4
3	ПК-1.Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Практические задания № 1,2,3
		Вопросы к зачету №№ 15-30, 35-40, 35-38, 45-60
		Тест №1,2,3,4

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1.Практическое задание

Практическое задание 1.

Тема. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Задание 1

Ответьте письменно на вопросы

Вопросы:

- 1.Стресс и адаптация. Понятие «адаптация», уровни адаптации, проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса.
 - 2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.
 - 2.2. Родительские сценарии.
 - 2.3. Личностные особенности.
 - 2.4. Факторы социальной среды.
 - 2.5. Когнитивные факторы
3. Причины и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях (приведите примеры).
4. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья.
5. Психосоматические заболевания и стресс.

Задание 2

1. Познакомьтесь с методикой (симптоматическим опросником) «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова) (Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса, 2009, С.31-33).
2. Проведите психологическую диагностику своего самочувствия на данный период времени, проанализируйте полученные данные и сделайте выводы. Сформулируйте рекомендации по оптимизации самочувствия

Краткое описание и регламент выполнения

Алгоритм выполнения практического задания

1. Изучить содержание разделов курса и соответствующей лекционной темы.
2. Опираясь на текст учебника, лекций и дополнительную литературу, письменно ответить на вопросы и выполнить задание.

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если задание выполнено грамотно, самостоятельно и в полном объеме: описаны ключевые положения изучаемой темы, представлены аргументированные ответы по всем вопросам, использование теоретического материала, способность применять в ответах научные термины; сформулированы выводы, проведена методика психодиагностики состояния, представлены результаты, выводы, рекомендации.

6-9 баллов – в работе отмечены несущественные замечания, присутствуют отдельные неточности в использовании научной терминологии, в целом работа соответствует заданию, методика психодиагностики состояния проведена, представлены результаты, нет выводов и рекомендаций.

1-5 балла – работа выполнена на посредственном уровне, не учтена значительная часть требований, изучаемые вопросы не раскрыты, в работе отмечены существенные замечания, методика психодиагностики состояния выполнена с нарушениями.

0 - баллов выставляется студенту в случае неправильного выполнения или невыполнения задания по указанным выше критериям оценивания

Практическое задание 2

Тема. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы.

Задание.

Ответьте письменно на вопросы.

1. Кто из исследователей в зарубежной и отечественной психологии занимался проблемой изучения поведения в стрессовых ситуациях? Назовите их и перечислите их основные идеи.
2. Дайте определение «Стратегия поведения», «Стиль поведения», чем различаются данные понятия.
3. Перечислите продуктивные стратегии преодоления стресса.
4. Какие стратегии преодоления стресса являются непродуктивными?
5. Какие стили преодоления стресса выделяют. Чем различаются выделенные стили?
6. Перечислите, какие индивидуальные особенности личности влияют на выбираемые стратегии и стиль поведения в стрессовой ситуации?
7. Какие особенности личности, на ваш взгляд, являются базовыми для успешного (продуктивного) преодоления стресса.

Краткое описание и регламент выполнения

Алгоритм выполнения практического задания

1. Изучить содержание разделов курса и соответствующей лекционной темы.
2. Опираясь на текст учебника, лекций и дополнительную литературу, письменно ответить на вопросы и выполнить задание.

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если задание выполнено грамотно, самостоятельно и в полном объеме: описаны ключевые положения изучаемой темы, представлены аргументированные ответы по всем вопросам, использование теоретического материала, способность применять в ответах научные термины; сформулированы выводы.

6-9 баллов – в работе отмечены несущественные замечания, присутствуют отдельные неточности в использовании научной терминологии, в целом работа соответствует заданию.

1-5 балла – работа выполнена на посредственном уровне, не учтена значительная часть требований, изучаемые вопросы не раскрыты, в работе отмечены существенные замечания.

0 - баллов выставляется студенту в случае неправильного выполнения или невыполнения задания по указанным выше критериям оценивания

Практическое задание 3.

Тема. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика стресса.

Задание.

Разработайте проект психокоррекционной программы преодоления стресса на одну из предложенных ниже тем.

Цель: определение качества усвоения полученных знаний и уровня сформированности навыков практической работы (психодиагностической, коррекционной) и умения их применять в профессиональной деятельности психолога

Темы проектов.

- Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
- Методы оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
- Стрессы в профессиональной деятельности. Дефицит времени как стресс - фактор. Инструмент управления временем менеджера.
- Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
- Медитативные техники управления стрессом.
- Мотивационно - волевые методы регуляции (система тренировки по Линдеману)
- Развитие стресс - толерантности личности.
- Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.

Этапы реализации проекта

1. Выбрать тему проекта.
2. Работая в подгруппах по 2-3 человека (можно индивидуально), пользуясь дополнительным материалом, разработать программу профилактики стресса или коррекции стрессовых состояний.
3. На основе программы подготовить ряд практических заданий-упражнений по

профилактике/ коррекции стресса, оформить программу в соответствии с требованиями.

4. Апробировать программу на практическом занятии.

Критерии оценки:

- 10-9 баллов - программа разработана в соответствии с требованиями, на практическом занятии продемонстрировано понимание и знание рассматриваемой проблемы, на высоком уровне представлены навыки практического и творческого мышления, глубокое усвоение материала, прослеживание взаимосвязи теории и практики, самостоятельная и грамотная разработка психокоррекционной программы преодоления стресса и стрессовых состояний, использование дополнительной литературы, выражена личная позиция, продемонстрирован творческий подход;

- 6-8 баллов - программа разработана в соответствии с требованиями, с небольшими замечаниями, правильное понимание и описание проблемы, самостоятельный анализ проблемы, наличие собственной точки зрения, творческий подход, наличие навыков практической реализации программы, недостаточное использование дополнительного теоретического материала;

- 1-5 балла - программа разработана без учета основных требований, частичное владение информацией по теме, неточное понимание и описание проблемы, слабое владение навыками практической работы;

- 0 баллов - отсутствие задания, наличие программы, не отвечающей большинству критериев, не понимание анализируемой проблемы, не знание теоретического материала.

7.2.2. Образцы тестовых заданий

Инструкция

Из предложенных вариантов на вопрос выберите один или несколько правильных ответа

1. Определением понятия «стресс» является:

- a) неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- b) неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
- c) специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- d) специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями – это:

- a) эйфория
- b) дисфория
- c) эустресс
- d) дистресс

3. Недостатком теории Г. Селье является:

- a) отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса
- b) отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
- c) отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
- d) отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса

4. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором

физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня – это:

- a) системный стресс
- b) эмоциональный стресс
- c) физиологический стресс
- d) психофизиологический стресс

5. Кто считал, что стресс не возникает, если ситуация не воспринимается как угрожающая?

- a) Р. Лазарус
- b) Дж. Эверли
- c) Р. Розенфельд
- d) всё вышеперечисленное верно

6. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

- a) аварийную стадию
- b) резервную стадию
- c) стадию сопротивления
- d) стадию истощения

7. В какой стадии адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»?

- a) в аварийной стадии
- b) в резервной стадии
- c) в стадии сопротивления
- d) в стадии истощения

8. Механизм «битва–бегство» относится:

- a) к лимбической системе
- b) к симпатической системе
- c) к парасимпатической системе
- d) к неокортексу

9. Биологическим смыслом тревоги является достижение:

- a) стойкой активации
- b) стойкой адаптации
- c) стойкой дезадаптации
- d) всё вышеперечисленное неверно

10. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса следующая:

- a) социально-психологический → эмоционально-поведенческий → вегетативный → когнитивный
- b) социально-психологический → когнитивный → вегетативный → эмоционально-поведенческий
- c) вегетативный → когнитивный → эмоционально-поведенческий → социально-психологический
- d) эмоционально-поведенческий → вегетативный → когнитивный → социально-психологический

11. Когнитивный субсиндром стресса заключается:

- a) в активации дискурсивного мышления
- b) в активации декомпозиционного мышления
- c) в активации инсайтного мышления
- d) всё вышеперечисленное верно

12. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) меланхоликов
- b) флегматиков
- c) сангвиников
- d) холериков

13. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для тех, у кого в крови понижен уровень:

- a) кортизола
- b) гистамина
- c) окситоцина
- d) вазопрессина

14. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) интерналов
- b) экстерналов
- c) интравертов
- d) экстравертов

15. Наименьшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) личности типа А
- b) личности типа В
- c) личности типа С
- d) личности типа Т

16. Согласно Гиппенрейтер, совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивидуе, – это:

- a) индивидуальность
- b) темперамент
- c) характер
- d) личность

17. Вегетативная нервная система иначе называется:

- a) автономной
- b) периферической
- c) соматической
- d) всё вышеперечисленное верно

18. Любой внутренний орган испытывает влияние:

- a) либо только симпатической системы, либо только парасимпатической системы
- b) как симпатической системы, так и парасимпатической системы
- c) как симпатической системы, так и парасимпатической системы, и ещё ЦНС

d) ЦНС и ещё либо симпатической системы, либо парасимпатической системы

19. К функциям симпатической нервной системы относится:

- a) эрготропная функция
- b) трофотропная функция
- c) тигмотропная функция
- d) всё вышеперечисленное верно

20. Физиологические изменения на первом этапе стресс-реакции НЕ включают в себя:

- a) расширение зрачков
- b) расширение сосудов сердца
- c) расширение брюшных артерий
- d) расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Проблема стресса в жизни современного общества.
2.	Адаптация и дезадаптация на поведенческом уровне
3.	Классификации функциональных психических состояний организма
4.	Понятие «копинг». Основные подходы к преодолевающему поведению
5.	Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6.	Профессиональный стресс. Изменения в поведении при длительном переживании стресса
7.	Поведенческие модели изучения стресса.
8.	Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека
9.	Понятие стресса. Виды стресса и его причины
10.	Понятие психического здоровья
11.	Влияние стресса на здоровье человека
12.	Стресс и физиологии. Нейро-физиологические основы стресса.
13.	Концепция стресса Ганса Селье.
14.	Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
15.	Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
16.	Основные субсиндромы проявлений стресса
17.	Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
18.	Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик

19.	Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
20.	Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
21.	Стресс и адаптация
22.	Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
23.	Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
24.	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.
25.	Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания
26.	Стресс и состояния психической напряженности, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности
27.	Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс
28.	Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
29.	Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда»
30.	Ресурсная теория стресса С.Хобфолла
31.	Функциональные состояния организма
32.	Посттравматический стресс: особенности, симптомы, закономерности протекания
33.	Закономерности динамики стресса и характеристика каждой из стадий общего адаптационного синдрома.
34.	Проблема управление стрессом
35.	Стратегии преодоления стрессовых ситуаций
36.	Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций
37.	Стрессоустойчивость личности и способы ее развития.
38.	Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла)
39.	Психологическая саморегуляция состояний.
40.	Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса
41.	Ресурсы стрессоустойчивости личности, способы их развития
42.	Методы регуляции психических состояний и уровня напряженности
43.	Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
44.	Методы на основе сенсорно - моторной репродукции (идео - моторная и сенсорно - репродуктивная тренировка)
45.	Инструмент управления временем менеджера. Синдром психического выгорания.
46.	Стрессы в профессиональной деятельности. Дефицит времени как стресс - фактор.
47.	Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.

48.	Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы
49.	Медитативные техники управления
50.	Методы психодиагностики стресса и стресс - толерантности личности
51.	Мотивационно - волевые методы регуляции (система тренировки по Линдеману)
52.	Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента
53.	Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
54.	Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом
55.	Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
56.	Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
57.	Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
58.	Понятие и классификации критических жизненных ситуаций
59.	Диагностика стрессовых состояний и способов их преодоления (примеры конкретных методик)
60.	Методы профилактики и коррекции стресса. Примеры используемых средств

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
3	Зачет	«зачтено»	Выполнены практические задания, пройдено промежуточное и итоговое тестирование. Итоговая сумма набранных баллов по результатам зачета ≥ 40
		«не зачтено»	Не выполнены практические задания, не пройдено промежуточное и итоговое тестирование. Итоговая сумма набранных баллов по результатам зачета 0-39 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бергис Т.А	Психология стресса	Практикум	2018	Репозиторий ТГУ
2	Быховец Ю.В. [и др.]	Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание [Электронный ресурс]	Электрон. текстовые данные	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Тарабрина Н.В. [и др.]	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы [Электронный ресурс]	Электрон. текстовые данные	2019	ЭБС «IPRbooks»

8.2.Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Секач М. Ф.	Психология здоровья [Электронный ресурс]	Учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"

2	Копытин А.И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]	Электрон. текстовые данные	2019	ЭБС "IPRbooks"
3	Шабанова Т.Л	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]	Учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. –Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016. - Режим доступа : apps.webofknowledge.com.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000 – . – Режим доступа: elibrary.ru.
- Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] :научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] — . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Znanium.com» [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс представляет собой коллекцию электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам – в состав «Основной коллекции» включены учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. – Электрон. дан. – Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2012— . — Режим доступа: <http://znanium.com/>
- Электронно-библиотечная система I «Лань» [Электронный ресурс] — Режим доступа: e.lanbook.com
- Специализированные порталы:
- БИБЛИОТЕКА ПО ПСИХОЛОГИИ [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>,
- Психология на русском языке [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.psychology.ru/library>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows 1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart 1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (Г-401)	Стационарный проектор, экран, столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стул преподавательский, трибуна.
2.	Аудитория веб-конференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок.