

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность:

Документ подписан в:

Дата подписания: 21.06.2026 19:05:42

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

учебно-методического управления

Т.К. Платонова

«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины
Психология стресса**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы бакалавриата

37.03.01.01 Психологическое консультирование

Для набора 2026 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА Финансовый и HR менеджмент**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	64	64	64	64
Итого ауд.	96	96	96	96
Контактная работа	96	96	96	96
Сам. работа	48	48	48	48
Итого	144	144	144	144

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): д.э.н., проф., Абазиева К.Г.

Зав. кафедрой: д.э.н., доцент А.М. Усенко

Методический совет: д.э.н., доцент М.А. Суржиков

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Получение теоретических знаний по проблемам негативных психических состояний личности, знакомства с основными подходами и моделями изучения стресса в отечественной и зарубежной психологии, изучения основных факторов и симптомов стресса, освоения основных принципов диагностики и мер профилактики и предупреждения стресса.
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПК-4. Способен выявлять потребности в основных видах психологических услуг и организовывать работу психологической службы в различных сферах

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
-основные психологические и физиологические концепции стресса; историю развития учения о стрессе; общие закономерности и понятия о механизмах стресса; классификацию основных видов стресса и их специфику (соотнесено с индикатором ПК-4.1).
Уметь:
-анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний; реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом(соотнесено с индикатором ПК-4.2).
Владеть:
-навыками подбора и применения диагностических методик; навыками оказания первой помощи при стрессе; методами психопрофилактической коррекционной работы с людьми в стрессовой и постстрессовой ситуации; навыками саморегуляции психологического состояния(соотнесено с индикатором ПК-4.3).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Учение о стрессе в отечественной и зарубежной психологии

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема: Классическая концепция стресса Ганса Селье 1.Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. 2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. 3.«Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. 4.Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. 5.Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации) и их значение в развитии психологических концепций изучения стресса.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
1.2	Тема: Классическая концепция стресса Ганса Селье 1.Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. 2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. 3.«Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. 4.Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. 5.Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации) и их значение в развитии психологических концепций изучения стресса.	Практические занятия	3	10	ПК-4
1.3	Тема: Классическая концепция стресса Ганса Селье 1.«Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. 2.Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации.. 3.Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации) и их значение в развитии психологических концепций изучения стресса 4.Различие понятий эустресс и дистресс. 5.Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации) и их значение в развитии психологических концепций изучения стресса. /Ср/	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4

1.4	<p>Тема: Современные психологические концепции изучения стресса</p> <p>1. Понятия психологического, эмоционального, физиологического стресса.</p> <p>2. Основные отличия между физиологическим и психологическим стрессом, различие в механизмах возникновения.</p> <p>3. Экологический подход к изучению стресса.</p>	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
1.5	<p>Тема: Современные психологические концепции изучения стресса</p> <p>1. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Дальнейшее развитие экологического подхода. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. недостатки и ограничения данного подхода.</p> <p>2. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.</p> <p>3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.</p> <p>4. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова)..</p>	Практические занятия	3	6	ПК-4
1.6	<p>Тема: Современные психологические концепции изучения стресса</p> <p>1. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Дальнейшее развитие экологического подхода. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. недостатки и ограничения данного подхода.</p> <p>2. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.</p> <p>3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.</p> <p>4. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).</p> <p>5. Сравнительная характеристика экологического, трансактного и регуляторного подходов</p>	Практические занятия	3	10	ПК-4
1.7	Подготовка доклада с использованием Libre Office. Перечень тем представлен в Приложении 1 к РПД	Практические занятия	3	8	ПК-4
1.8	<p>Тема: Причины возникновения психологического стресса и его виды</p> <p>1. Субъективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>2. Несоответствие генетических программ современным условиям.</p> <p>3. Объективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>4. Казуальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора, локализация стрессора</p>	Лекционные занятия	3	6	ПК-4
1.9	<p>Тема: Причины возникновения психологического стресса и его виды</p> <p>1. Субъективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>2. Несоответствие генетических программ современным условиям.</p> <p>3. Объективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>4. Казуальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора, локализация стрессора</p>	Практические занятия	3	10	ПК-4
1.10	<p>Тема: Причины возникновения психологического стресса и его виды</p> <p>1. Субъективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>2. Несоответствие генетических программ современным условиям.</p> <p>3. Стресс от реализации негативных родительских программ.</p> <p>4. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом.</p> <p>5. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности.</p> <p>6. Невозможность реализации актуальной потребности.</p> <p>7. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.</p> <p>8. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.</p> <p>9. Стресс, связанный с неумением общаться со временем.</p> <p>10. Объективные причины возникновения психологического стресса.</p> <p>11. Казуальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора, локализация стрессора.</p> <p>12. Виды стресса: эмоциональный, информационный, организационный, семейный, финансовый, профессиональный, внутриличностный, межличностный, экологический.</p>	Самостоятельная работа	3	12	ПК-4
1.11	<p>Тема: Формы проявления стресса</p> <p>1. Изменение поведенческих реакций при стрессе.</p> <p>2. Субъективно определяемые изменения.</p> <p>3. Объективно определяемые изменения в отдельных системах</p>	Лекционные занятия	3	2	ПК-4

	органов. 4.Нарушения комплексных физиологических функций.				
1.12	Тема: Формы проявления стресса 1.Изменение поведенческих реакций при стрессе. 2.Субъективно определяемые изменения. 3.Объективно определяемые изменения в отдельных системах органов. 4.Нарушения комплексных физиологических функций. 5. Эмоциональные проявления стресса	Практические занятия	3	10	ПК-4
1.13	Тема: Формы проявления стресса 1.Профессиональные нарушения. 2. Нарушения социально-ролевых функций. 3. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. 4. Изменения внимания, мышления, памяти. 5. Изменение физиологических процессов при стрессе. 6. Субъективно определяемые изменения. 7. Объективно определяемые изменения в отдельных системах органов. 8. Нарушения комплексных физиологических функций. 9. Динамика стрессовых состояний 10. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
Раздел 2. Нейтрализация и профилактика стресса					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема: Методология оценки уровня стресса 1.Стресс как предмет психодиагностики. 2. Объективные методики оценки уровня стресса. 3. Субъективные методики оценки уровня стресса.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.2	Тема: Методология оценки уровня стресса Психологические тесты (бланковые и проективные). Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).	Практические занятия	3	10	ПК-4
2.3	Тема: Методология оценки уровня стресса 1.Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. 2. Анализ активности вегетативной нервной системы. 3. Оценка психомоторных реакций организма при стрессе. 4. Научное и практическое значение прогнозирования стрессовых реакций в различных областях человеческой деятельности.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.4	Тема: Методы оптимизации уровня стрессов 1.Общие подходы к нейтрализации стрессов. 2. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессорного воздействия. 3. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа применения антистрессорного воздействия. 4.Понятие оптимального уровня стресса.	Лекционные занятия	3	6	ПК-4
2.5	Тема: Методы оптимизации уровня стрессов 1.Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. 2. Алгоритм действий при ожидании стресса (стресс в будущем). Алгоритм действий при наступлении стресса (стресс в настоящем). Алгоритм действий, если стрессовая ситуация уже произошла, но стресс еще сохраняется (стресс в прошлом). 3. Индивидуальные и групповые формы работы со стрессом.	Самостоятельная работа	3	2	ПК-4
2.6	Тема: Методы оптимизации уровня стрессов 1.Общие подходы к нейтрализации стрессов. 2. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессорного воздействия. 3. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа применения антистрессорного воздействия. 4. Понятие оптимального уровня стресса. 5. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. 6. Индивидуальные и групповые формы работы со стрессом.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.7	Тема: Нейтрализация стресса при помощи психотерапии 1. Рациональная психотерапия и особенности ее применения при стрессе. 2.Основные когнитивные постулаты, применяемы для снижения уровня стресса. 3.Определение сферы своей компетентности, жизнь «здесь и сейчас», лучшее враг хорошего, разделение ролевых функций и личностных реакций, «принцип зебры», прагматизация стресса.	Лекционные занятия	3	4	ПК-4
2.8	Тема: Нейтрализация стресса при помощи психотерапии	Самостоятельная	3	2	ПК-4

	1. Нейролингвистическое программирование. Техники НЛП при работе со стрессовыми состояниями. 2. Техника «Изменения личностной истории». 3. Техника «Интеграция якорей». 4. Техника «Интеграция конфликтных частей».	работа			
2.9	Тема: Нейтрализация стресса при помощи психотерапии 1. Рациональная психотерапия и особенности ее применения при стрессе. 2. Основные когнитивные постулаты, применяемы для снижения уровня стресса. 3. Определение сферы своей компетентности, жизнь «здесь и сейчас», лучшее враг хорошего, разделение ролевых функций и личностных реакций, «принцип зебры», прагматизация стресса. 4. Нейролингвистическое программирование. Техники НЛП при работе со стрессовыми состояниями. 5. Техника «Изменения личностной истории». 6. Техника «Интеграция якорей». 7. Техника «Интеграция конфликтных частей»	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.10	Тема: Профилактика стресса 1. Определение профилактики стресса. 2. Общая классификация методов профилактики стресса, направления профилактики. 3. Уровни, на которых может осуществляться профилактика стресса. 4. Уровень отдельного индивида и уровень организации(группы).	Лекционные занятия	3	2	ПК-4
2.11	Тема: Профилактика стресса 1. Технологии и способы профилактики стресса. 2. Методы 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.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.12	Тема: Профилактика стресса 1. Определение профилактики стресса. 2. Общая классификация методов профилактики стресса, направления профилактики. 3. Уровни, на которых может осуществляться профилактика стресса. 4. Уровень отдельного индивида и уровень организации(группы). 5. Технологии и способы профилактики стресса. 6. 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.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.13	Подготовка доклада с использованием Libre Office. Перечень тем представлен в Приложении 1 к РПД.	Самостоятельная работа	3	4	ПК-4
2.14	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	3	0	ПК-4

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "КонсультантПлюс"

ИСС "Гарант" <http://www.internet.garant.ru/>

База профессиональных данных «Мир психологии» <http://psychology.net.ru/>

Психодиагностическая лаборатория «ИМАТОН» <http://www.imaton.com>

5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС

Libre Office

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной

учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПК-4 способен выявлять потребности в основных видах психологических услуг и организовывать работу психологической службы в бизнес-сферах			
<p>З основные психологические и физиологические концепции стресса; историю развития учения о стрессе; общие закономерности и понятия о механизмах стресса; классификацию основных видов стресса и их специфику</p>	<p>Формулирует ответ на вопросы в части содержания и теоретических основ исторически сложившихся и современных учений о стрессе. Владеет терминологией в области определений и классификаций основных видов стресса и их специфику; Отвечает на тестовые вопросы</p>	<p>Полнота и содержательность ответа; умение приводить примеры. Верное решение тестовых вопросов</p>	<p>Т – тест (вопросы 1-50) З – зачет (вопросы 1-34)</p>
<p>У анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний; реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом</p>	<p>Подбирает литературные и информационно-аналитические источники, использует основные методы и инструменты в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств эффективной коррекции стрессовых состояний; использует современные информационно-коммуникационные технологии и глобальные информационные ресурсы для подготовки доклада и выполнения заданий</p>	<p>Актуальность, полнота и содержательность доклада, соответствие использованных источников проблеме исследования, наличие собственной точки зрения и аргументированность сформулированных идей, сделанных выводов. Верное выполнение заданий</p>	<p>З – зачет (вопросы 1-34) Д - доклад (1-12) КЗ - комплект заданий - (1-5) ЛЗ - лабораторные задания - (1-6)</p>

<p>В навыками подбора и применения диагностических методик; навыками оказания первой помощи при стрессе; методами психопрофилактической коррекционной работы с людьми в стрессовой и постстрессовой ситуации; навыками саморегуляции психологического состояния</p>	<p>Подбирает литературные и информационно-аналитические источники. Оценивает эффективность использования методов психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой и постстрессовой ситуации; по итогам формирует доклад. Выполняет задания, анализирует и интерпретирует полученные результаты</p>	<p>Обоснованность обращения к базам данных; целенаправленность поиска и отбора информации; объем выполненных заданий; соответствие подготовленного доклада требованиям</p>	<p>З – зачет (вопросы 1-34) Д - доклад (1-12) КЗ - комплект заданий - (1-5) ЛЗ - лабораторные задания - (1-6)</p>
--	--	--	---

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (оценка «зачет»)

0-49 баллов (оценка «незачет»)

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

Вопросы к зачету

по дисциплине «Психология стресса»

1. История развития исследований стресса в физиологии и психологии.
2. Классическая теория стресса Г.Селье. Общий адаптационный синдром, физиологические механизмы возникновения, стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
3. Физиологический и психологический стресс, определения, различия в механизмах формирования.
4. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
5. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
6. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
7. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
8. Регуляторный подход к изучению стресса.
9. Субъективные причины возникновения психологического стресса.

10. Объективные причины возникновения психологического стресса.
11. Казуальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
12. Поведенческие признаки стресса.
13. Интеллектуальные признаки стресса.
14. Физиологические признаки стресса.
15. Эмоциональные признаки стресса.
16. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
17. Факторы, влияющие на развитие стресса.
18. Длительное переживание стресса, и особенности его субсиндромов.
19. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
20. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
21. Объективные методы оценки уровня стресса.
22. Субъективные методы оценки уровня стресса.
23. Подходы к прогнозированию стресса.
24. Классификация и характеристика методов нейтрализации стресса.
25. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
26. Способы саморегуляции психологического состояния при стрессе.
27. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
28. Биологическая обратная связь как метод оптимизации уровня стресса.
29. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
30. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
31. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии применяемые для уменьшения уровня стресса.
32. Профилактика стресса.
33. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
34. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Зачетное задание по дисциплине включает 2 теоретических вопроса из перечня вопросов к зачету и задание из оценочного средства «Комплект заданий».

Критерии оценивания:

- «зачет» (50-100 баллов) выставляется студенту, если он продемонстрировал наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, изложение ответов с отдельными ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, правильные в целом действия по применению знаний на практике, в том числе при решении расчетного задания;
- «незачет» (0-49 баллов) выставляется студенту, если его ответы не связаны с вопросами, наличествуют грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, в том числе при решении расчетного задания, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Тесты

по дисциплине «Психология стресса»

Дополните предложения

1. Стресс - это _____

2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась _____ в

3. Эустресс – это _____

4. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях _____

Выберите правильный вариант ответа

5. Стресс начинается со стадии

- а) адаптации;
- б) тревоги;
- в) резистентности;
- г) истощения.

6. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

7. Способствует переходу стресса в дистресс

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

8. Способствует переходу стресса в эустресс

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации.

9. У биологического и психологического стресса общее

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки.

10. Примером «психологического» стресса является

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

Дополните предложения

11. Стрессор – это _____
12. К основным субсиндромам проявления стресса относятся: _____
13. Психологический стресс – это _____

Выберите правильный вариант ответа

14. Основными подходами к изучению стресса являются:

- а) поведенческий;
- б) экологический;
- в) транзактный;
- г) регуляторный;
- д) конституциональный

15. П. Варр является автором

- а) конструктивной модели психического здоровья;
- б) «витаминовой модели» психического здоровья;
- в) когнитивной модели психологического стресса;
- г) транзактной модели стресса;

16. Р. Лазарус высказал предположение о том, что адаптация к среде определяется

- а) мыслями;
- б) эмоциями;
- в) профессией;
- г) материальным положением;

17. Когнитивная теория стресса основана на положениях о ведущей роли в его развитии

- а) психического отражения явлений действительности и их субъективной оценке;
- б) познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий;
- в) индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов;
- г) социальным положением в обществе.

18. Автором транзактной модели стресса является

- а) А.Л. Китаев-Смык;
- б) Р. Лазарус;
- в) Т. Кокс;
- г) Э. Берн;

19. В регуляторном подходе стресс понимается как

- а) результат взаимодействия индивида с окружающей средой;
- б) индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации;
- в) особый класс состояний, возникающих вследствие формирования специальных механизмов регуляции деятельности в затруднительных условиях;

Дополните предложения

20 Субъективными причинами возникновения стресса являются _____

21. Основные группы объективных причин возникновения стресса это _____

Выберите правильный вариант ответа

22. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс вызванный, неадекватными родительскими программами.

23. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс вызванный, неадекватными установками и убеждениями личности.

24. Выберите название псеводразумного объяснения человеком своих поступков, в случае если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушат сложившуюся картину мира.

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация.

25. Укажите слово-маркер, которое сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало.

26. Укажите группу потребностей по А. Маслоу, к которой относится стресс, вызванный неразделенной любовью.

- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;

- г) уважения и признания;
- д) самореализации.

27. Выберите стратегию разрешения конфликта, которая является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане.

- а) уход (из зоны конфликта, зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

28. Укажите группу объективных причин стресса, к которой можно отнести техногенные катастрофы.

- а) условия жизни и работы;
- б) межличностные факторы;
- в) политические и экономические факторы;
- г) чрезвычайные обстоятельства.

29. К какой области казуальной классификации стрессов относится страх темноты?

- а) к области мудрого принятия;
- б) к области конструктивных действий;
- в) к области субъективных стрессов;
- г) к области саморегуляции.

Дополните предложения

30. Четыре возможные формы проявления стресса _____

31. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в _____

Выберите правильный вариант ответа

32. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

33. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

34. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- а) изменению общего эмоционального фона;
- б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) изменениям в характере;
- г) невротическим состояниям.

35. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относится к _____ уровню ситуативной тревожности

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому.

36. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

37. Общий эмоциональный фон при стрессе приобретает следующий характер

- а) не изменяется;
- б) изменяется в сторону позитивного;
- в) приобретает негативный, мрачный, пессимистический характер;
- г) резкие перепады настроения.

Дополните предложения

38. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов _____

39. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса _____

40. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что _____

41. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются _____

Выберите правильный вариант ответа

42. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) стадия истощения;

43. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

44. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего.

45. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека.

46. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- д) тип высшей нервной деятельности.

47. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

Дополните предложения

48. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются

Выберите правильный вариант ответа

49. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных.

50. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий.

Инструкция по выполнению: Из предложенных вариантов выбрать один или несколько правильных или дополнить предложение там, где это указано в задании.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 50. За правильный ответ на каждый вопрос - начисляется 1 балл.

Темы докладов
по дисциплине «Психология стресса»

1. Управление конфликтами и стрессами в организации.
2. Профессиональные стрессы в современных исследованиях.
3. Рабочие и жизненные стрессы.
4. Стрессы профессий типа “человек-человек”.
5. Диагностика и коррекция информационного стресса
6. Возрастные переживания ребенка в период развода родителей.
7. Стрессовые ситуации в период брачного ухаживания.
8. Разрешение стрессовых ситуаций в семье с позиции различных теоретических подходов.
9. Отечественные и зарубежные подходы к решению проблем посттравматического стресса.
10. Стратегии преодоления посттравматического стресса у детей.
11. Личностные и поведенческие факторы, способствующие купированию посттравматического стресса.
- 12.. Актуальные проблемы теории и практики управления посттравматическим стрессом

Критерии оценивания:

Доклад оценивается по 10 балльной шкале:

- «10 баллов» выставляется студенту, если доклад полностью раскрыт, студент ответил на все дополнительные вопросы
- «8-9 баллов», если доклад полностью раскрыт, но студент не ответил на дополнительные вопросы.
- «6-7 баллов», если доклад раскрыт не полностью, и на вопросы студент не ответил.
- «4-5 балла», если доклад раскрыт на половину
- «0-3 баллов», если доклад не раскрыт даже на половину.

Максимальное количество баллов, набранных за подготовку докладов – 10.

Комплект заданий
по дисциплине «Психология стресса»

Тема №1

«Классическая концепция стресса Ганса Селье»

1. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
3. Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.
4. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

Тема №2

«Современные психологические концепции изучения стресса»

1. Экологический подход к изучению стресса.
2. Трансактный подход к изучению стресса.
3. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
4. Регуляторный подход к изучению стресса.

Тема №3

«Причины возникновения психологического стресса и его виды»

1. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
2. Объективные причины возникновения психологического стресса.
3. Казуальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора, локализация стрессора.
4. Виды стресса: эмоциональный, информационный, организационный, семейный, финансовый, профессиональный, внутриличностный, межличностный, экологический.

Тема №4

«Формы проявления стресса»

1. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
2. Субъективно определяемые изменения.
3. Объективно определяемые изменения в отдельных системах органов.
4. Нарушения комплексных физиологических функций.

Тема №5

«Методы оптимизации уровня стрессов»

1. Общие подходы к нейтрализации стрессов.
2. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессорного воздействия.
3. Понятие оптимального уровня стресса.
4. Индивидуальные и групповые формы работы со стрессом.

По каждой теме (1-5):

1. Обозначить сущность всех понятий каждого вопроса
2. Привести примеры по каждому понятию
3. Провести сравнение понятий
4. Раскрыть общие признаки понятий
5. Раскрыть отличительные особенности понятий
6. Определить понятийную корреляцию
7. Сделать вывод

Критерии оценивания:

По каждому вопросу темы дополнительно студенту присваивается по 1-5 балла
Максимальное количество баллов – 20.

- 1 - 2 балла за вопрос начисляется, если студент правильно обозначает сущность и приводит примеры понятий.
- 3 - 4 балла за вопрос начисляется, если студент проводит сравнение понятий и выделяет общие и отличные признаки.
- 5 баллов за вопрос начисляется, если студент определяет понятийную корреляцию и делает вывод.

Лабораторные задания по дисциплине «Психология стресса»

Раздел 1. Сущность и основные функции тайм менеджмента

Задание 1.

1.1. Рассмотрите структуру личности и стрессоустойчивость с позиции различных теоретических концепций. Для реализации поставленной задачи необходимо ознакомиться с основными положениями психоанализа, бихевиоризма, когнитивного и гуманистического подхода и рассмотреть личностные характеристики, влияющие на развитие и функционирования стрессоустойчивости.

1.2. Упражнение «Мои главные стрессоры»

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры - то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов - это сверхзначимое событие, 1 балл - событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10- балльной системе. В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор - в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни. Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 - это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся. После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы. Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

1.3. Ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагирования на стрессы?

2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Задание 2

2.1. Рассмотрите следующие причины и приведите примеры:

1. Стресс от реализации негативных родительских программ.
2. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты.
3. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности.
4. Невозможность реализации актуальной потребности.
5. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией
6. Неумение обращаться со временем (стресс и время).

2.2. Приведите примеры профессиональных стрессов, каковы их особенности и причины возникновения. Рассмотрите проявления учебного стресса.

Объективные причины стрессов современного человека можно разбить на четыре группы: 1) условия его жизни и работы; 2) люди, с которыми он взаимодействует; 3) социальные факторы среды; 4) чрезвычайные обстоятельства.

Профессиональный стресс - многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

2.3 Упражнение «Работа с негативными установками»

1. Установка «конца света» - идея о том, что ситуация слишком ужасна и граничит с катастрофой. Слова-маркеры: это ужасно, мрак, катастрофа, я этого не переживу, зарезал без ножа, конец, я пропал и т. д.

Ф-Приведите примеры: _____

Ф-Найдите контрдоводы: _____

2. Установка «негативной оценки» - идея о том, что мы должны обязательно осуждать отрицательные явления нашей жизни и давать им оценку.

Слова маркеры: плохой, некрасивый, страшный, отвратительный, глупый и т. д.

Ф- Приведите примеры: _____

Ф- Найдите контрдоводы: _____

Задание 3.

3.1. Упражнение Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме. Сравните собственные результаты и данные других студентов. Обсудите причины сходства и различий в ответах. 1. Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса? Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)? 2. В чем у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)? 3. Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объем материала, ваши знания, время до экзамена, особенности. 4. Что усиливает стресс? 5. Что уменьшает стресс? 6. Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего состояния. 7. На какие факторы вы можете активно влиять?

3.2 Подберите ряд методик для изучения семейных отношений в супружеских и детско-родительских системах. Дайте краткую характеристику выбранным методикам

3.3 Рассмотрите соотношение понятий «семейный стресс» и «семейный кризис», а также «нормативный кризис» и «ненормативный семейный кризис».

Раздел 2. Нейтрализация и профилактика стресса

Задание 4.

4.1. Составьте схему механизмов регуляции информационного стресса. Проведите сравнительный анализ механизмов регуляции информационного и эмоционального стрессов

4.2. Выберите несколько психодиагностических методик, проведите самодиагностику и составьте для себя программу профилактики или коррекции профессионального стресса.

4.3. Заполните таблицу:

Таблица-Психологические модели и теории посттравматического стресса

Модели и теории; авторы моделей и теорий	Основные положения относительно возникновения ПТСР	Основные положения относительно коррекции ПТСР	Технические приемы, используемые при работе с клиентами
---	--	--	---

Задание 5.

5.1. Составьте каталог исследований проведенных за последние 5 лет, по проблеме возникновения, сохранения и механизмов функционирования посттравматического стресса. Для выполнения данного задания необходимо ознакомиться с содержанием ведущих психологических периодических изданий за указанный период и составить каталог, включая в него последующие разделы: год проведения исследования, тема, авторы работы, место издания, издательство, год издания и номера страниц, на которых напечатана статья.

Задание 6.

6.1. Определите вероятность развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)

6.2. Используя опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптации Т. Л. Крюковой и др.) определите свои реакции на стрессовые ситуации

Критерии оценивания:

Студенту выставляется 5 баллов, если представлено правильное, развернутое выполнение задания, полученные результаты проанализированы и верно интерпретированы. Студенту выставляется 1-4 балла, если задание представлено не полностью или содержит неточности. Студенту выставляется 0 баллов, если задание выполнено неверно.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить за выполнение 4 заданий (по 2 из каждого раздела), – 20 баллов.

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится по окончании теоретического обучения до начала экзаменационной сессии в письменном виде. Зачетное задание по дисциплине включает 2 теоретических вопроса из перечня вопросов к зачету и задание из оценочного средства «Комплект заданий». Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- лабораторные занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические основы учений о стрессе, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовки к лабораторным занятиям.

В ходе лабораторных занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки профилактики и нейтрализации стресса, с помощью определенных приемов.

При подготовке к лабораторным занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить доклад. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе выполнения лабораторных заданий, подготовки доклада, выполнения заданий из оценочного средства «комплект заданий» или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях. Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации

студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Обучающиеся также могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.