

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ /ПРАКТИКИ

### Б1.Б.22 Психология стресса

**Автор:** старший преподаватель кафедры психологии Панкратова Е.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

37.05.02 «Психология служебной деятельности» (специальность), специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

**Квалификация (степень) выпускника:** психолог

**Форма обучения:**

очная

**Цель освоения дисциплины:** овладение компетенцией УК ОС-7 - способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**План курса:**

#### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

#### **Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.**

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.

Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

#### **Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

#### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. 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. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

Современные технологии управления стрессами стресс-менеджмент - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

Основные подходы к борьбе со стрессом объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.).

Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.16 «Общий психологический практикум» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос, письменный тест, составление тренинговой программы.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК ОС – 7.3	Произведена оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом;  Проанализированы условия и факторы, способствующие развитию стресса; Выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

### **Основная литература:**

1. Козлов В.В. Психология кризиса [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 386 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18954>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие / Наталия Георгиевна Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 319, [1] с. - (Высшее профессиональное образование).
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Чутко Л. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Леонид Семенович Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94 с
5. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с. - (Учебное пособие).