

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ им. Л.С. ВЫГОТСКОГО  
Кафедра общей психологии

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности  
Специализация Психология менеджмента и организационное консультирование

Уровень высшего образования: специалист

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2023

**«Психология стресса»**

Рабочая программа дисциплины

Составитель: кандидат психологических наук, доцент М.Е. Осипов

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры Общей психологии

№1 от 30.01.2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1	Пояснительная записка .....	4
1.1	Цель и задачи дисциплины .....	4
1.3	Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
2.	Структура дисциплины.....	5
3.	Содержание дисциплины .....	5
4.	Образовательные технологии .....	6
5.	Оценка планируемых результатов обучения.....	6
5.1.	Система оценивания.....	6
5.2.	Критерии выставления оценки по дисциплине .....	7
	Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену .....	8
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	9
	Основная литература .....	9
	Дополнительная литература.....	9
	<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b> .	11
	<b>6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b> .....	11
7.	Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	11
8.	<b>Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</b> .....	12
9.	Методические материалы.....	14
9.1.	Планы семинарских занятий .....	14
9.2.	Методические рекомендации по подготовке письменных работ .....	15
	<b>АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	15

## 1 Пояснительная записка

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - Подготовить выпускника умеющего оказывать психологическую помощь в стрессовых ситуациях и работать с их последствиями.

Задачи дисциплины:

- Познакомить с теоретическими основами психологии стресса;
- познакомить с методами диагностики, профилактики и реабилитации в случаях воздействия стрессогенных факторов различной природы.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
ПК-1 Способен применять современные теории и методы социально-психологических исследований в различных сферах профессиональной деятельности	ПК-1.2 Уметь использовать психологический инструментарий для исследования социокультурных изменений и проблем	Знать основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе. Уметь выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов, и коррекции последствий их воздействия. Владеть навыками саморегуляции, техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий. Проводить анализ среды, деятельности ситуации на предмет наличия стрессогенных факторов.
ПК-2 Способен применять психологические подходы в менеджменте и маркетинге современных организаций	ПК-2.2 Уметь использовать современные фундаментальные, прикладные и практические подходы психологии в сопровождении организационных процессов	Знать основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе. Уметь выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов, и коррекции последствий их воздействия. Владеть навыками саморегуляции, техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики

		стрессовых воздействий. Проводить анализ среды, деятельности ситуации на предмет наличия стрессогенных факторов.
--	--	---

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: : «Психиатрия», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология», «Патопсихология», «Психофизиология», «Социология», «Культурология», «Социальная психология».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: ««Превентивная психология», «Психология межгрупповой адаптации», «Психология зависимого поведения», «Психология качества жизни», «Синдром эмоционального выгорания в служебной деятельности», «Психология безопасности».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий
<b>10(А)</b>	Лекции 20ч.
<b>10(А)</b>	Семинары 22 ч.
Всего: 42 ч.	

## 3.Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в психологию стресса.	Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, стрессогенные факторы. История развития исследований стресса. Стрессогенные факторы и их взаимодействие. Профессиональные стрессы.

2	Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.	Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания, памяти, изменения поведения в стрессовых ситуациях; особенности переживания стресса, ОСР, ПТСР.
3	Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.	Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние; особенности деятельности вызывающие стрессовые состояния; когнитивный диссонанс как источник стресса; травматические события как стрессогенный фактор.
4	Принципы диагностики и профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.	Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции. Профилактика развития стресса как комплексная проблема. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса.

#### 4.Образовательные технологии

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются различные образовательные технологии. Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии. При проведении учебных занятий обеспечивается 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, в том числе с учётом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей (п.34. Приказ №245).

В ходе преподавания дисциплины используются как традиционные, так и активные и интерактивные формы проведения занятий:

- лекции;
- лабораторные работы в форме дискуссий, коллоквиумов;
- практические занятия в форме моделирования ситуаций практической работы.

#### 5.Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего

Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	15 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	15 баллов
- участие в работе круглого стола	5 баллов	10 баллов
- подготовка и защита презентаций	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация	Зачёт	40 баллов
<b>Итого за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
82-68/ С	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	удовлетворительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	неудовлетворительно/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену

По окончании курса проводится экзамен. Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.



### Вопросы к экзамену.

1. Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, стрессогенные факторы.
2. История развития исследований стресса.
3. Стрессогенные факторы и их взаимодействие.
4. Профессиональные стрессы.
5. Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания,
6. Влияние стресса на познавательную сферу:изменения памяти,
7. Изменения поведения в стрессовых ситуациях;
8. Особенности переживания стресса,
9. Особенности переживания ОСР, 10.Особенности переживания ПТСР.
11. Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние;
12. Стрессогенные факторы: особенности деятельности вызывающие стрессовые состояние;
13. когнитивный диссонанс как источник стресса; 14.травматические события как стрессогенный фактор.
15. Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости.
16. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции.
17. Профилактика развития стресса как комплексная проблема.
18. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса.

## **6.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список источников и литературы**

#### **Основная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/451167>
2. Фесенко, Ю. А. Пограничные психические расстройства у детей : практическое пособие / Ю. А. Фесенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11327-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/456957>

#### **Дополнительная литература**

1. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности Анализ. Теория. Практика. - СПб. Прайм -еврознак, 2006.
2. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, №4т.3.

3. Алексеева Л.С. (ред.) Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.
4. Алексеева Л.С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.
5. Андрющенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия, 2000. № 4. Т. 2.
6. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия.(Терапия, фокусированная на решении). СПб., Речь, 2000.
7. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
8. Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. Москва, 1–4 июля 2001.
9. Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» // Мир медицины. 2001, № 7-8.
10. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. Т. 3.
11. Догадана М. А., Пережогин Л. О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. М.: Сам себе адвокат, 2000.
12. Ильина И.Г., Соловейчик М.Я. (ред.) Методические материалы по работе со вторичной травмой // Конфликт и травма. Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. СПб., Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.
13. Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Т. 22, № 4, с. 70-80.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология чеченской войны. М., 2002.
15. Козер Л.А. Функции социального конфликта. М., Идея-Пресс, Дом интеллектуал, книги, 2000.
16. Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальтметоде // Российский гештальт. Вып. 5 / Под ред. Н.Б.Долгополова, Р.П.Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003.
17. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
18. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб., Речь, 2000.
19. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., Смысл, 2000.
20. Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных невротиками// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
21. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001а.
22. Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когитоцентр, 2016.

23. Ольшанский Д.В. Психология террора. М. – Академический проект, Екатеринбург – Деловая книга, 2002.
24. Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи // Психолог в детском саду. 2000, №2–3.
25. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М., Академический проект, 2000.
26. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Изд. Института психотерапии, М., 2000.
27. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, 2006 № 3 – 4, с. 218 – 235.
28. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
29. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа № 1–2, 2001.
30. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
31. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
32. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., НФ «Класс», 2000.

## **6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Национальная электронная библиотека (НЭБ) [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)  
 ELibrary.ru Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)  
 Электронная библиотека Grebennikon.ru [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)  
 Cambridge University Press  
 ProQuest Dissertation & Theses Global  
 SAGE Journals  
 Taylor and Francis  
 JSTOR

## **6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины указывается необходимое для обучения **лицензионное программное обеспечение (из рекомендованного списка)**, оборудование, демонстрационные приборы, мультимедийные

средства, учебные фильмы, тренажеры, требования к аудиториям – компьютерные классы, академические или специально оборудованные аудитории и лаборатории, наличие доски и т.д.

Для обеспечения дисциплины используется материально-техническая база образовательного учреждения: учебные аудитории, оснащённые компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов.

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Adobe Master Collection
5. AutoCAD
6. Archicad
7. SPSS Statistics
8. ОС «Альт Образование»
9. Visual Studio
10. Adobe Creative Cloud

Профессиональные полнотекстовые базы данных:

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)
2. ELibrary.ru Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
3. Электронная библиотека Grebennikon.ru [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
4. Cambridge University Press
5. ProQuest Dissertation & Theses Global
6. SAGE Journals
7. Taylor and Francis
8. JSTOR

Информационные справочные системы:

2. Консультант Плюс
3. Гарант

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1. Планы семинарских занятий

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Подготовка к устному опросу	1. Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, 2. стрессогенные факторы. 3. История развития исследований стресса. 4. Стрессогенные факторы и их взаимодействие. 5. Профессиональные стрессы.	Подготовить к устному опросу материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого		
Подготовка к устному опросу и практическому занятию 1.	1. Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания, памяти, 2. изменения поведения в стрессовых ситуациях; 3. особенности переживания стресса, ОСР, ПТСР.	Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Подготовка к устному опросу и практическому занятию 2.	1. Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; 2. особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние; 3. особенности деятельности вызывающие стрессовые состояния; 4. когнитивный диссонанс как источник стресса; 5. травматические события как стрессогенный фактор.	Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.

Подготовка к устному опросу и практическому занятию 3.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости.</li> <li>2. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции.</li> <li>3. Профилактика развития стресса как комплексная проблема.</li> <li>4. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса..</li> </ol>	Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
--	---	---

### 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

При написании письменных работ по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны руководствоваться методическими рекомендациями по написанию контрольных работ - 2018.

### 9.3. Иные материалы

Приложение 1

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: Подготовить выпускника умеющего оказывать психологическую помощь в стрессовых ситуациях и работать с их последствиями.

Задачи:

- Познакомить с теоретическими основами психологии стресса;
- познакомить с методами диагностики, профилактики и реабилитации в случаях воздействия стрессогенных факторов различной природы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Знать основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе.
- Уметь выстраивать план работы по диагностике стресса, а так же профилактике воздействия стрессогенных факторов, и коррекции последствий их воздействия.  
□ Владеть навыками саморегуляции, техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий.  
Проводить анализ среды, деятельности ситуации на предмет наличия стрессогенных факторов.