

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

## 1. Цель освоения дисциплины

Освоение теоретических основ психологии стресса и психологических методов диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части блока дисциплин. Для освоения дисциплины «Психология стресса» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в клиническую психологию», «Зоопсихология и сравнительная психология», «Общая психология», «Организационная психология», «Основы нейропсихологии», «Основы патопсихологии», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Социальная психология», «Антропология», «Основы экологии».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Основы консультативной психологии», «Специальная психология», «Активные методы в профориентации», «Возрастно-психологическое консультирование», «Консультирование по проблемам зависимости», «Методы активного социально-психологического обучения», «Основы психолого-педагогического сопровождения родительства», «Профориентационное консультирование», «Психологическая коррекция», «Психология одаренности», «Психология социальной работы», «Психолого-педагогическое сопровождение семьи группы риска», «Теория и практика дистанционного обучения», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);
- способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### **знать**

- роль стресса на индивидуальном и популяционном уровне;
- классические и современные концепции стресса;
- основные формы проявления стрессовых состояний;
- методы управления стрессами;

### **уметь**

- критически оценивать различные теоретические школы, занимающиеся изучением стресса;
- выявлять причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний;
- выявлять влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;

### **владеть**

- методами и технологиями исследования стрессов;
- методами и технологиями управления стрессами.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 2,  
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 12 ч., СРС – 56 ч.),  
распределение по семестрам – 4 курс, зима,  
форма и место отчётности – зачёт (4 курс, зима).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Введение в психологию стресса.

Феномен стресса. Современные направления изучения стресса. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Феноменология стресса.

Классическая теория стресса Г.Селье. Понятие общего адаптационного синдрома. Различие понятий эустресс и дистресс. Теория Г.Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Поведенческие модели изучения стресса. Понятия стресса и стрессора. Физиологический и психологический стресс. Современные психологические подходы к изучению стресса. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Стрессы «голубых воротничков». Стрессы «белых воротничков». Организационные источники стресса.

Личность и стресс.

Стресс и экстремальные состояния. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего характера. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность. Роль индивидуальных отличий в формировании состояний психической напряженности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них. Жизненные кризисы. Адаптационные возможности и личностные свойства. Стадии развития и реагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

Управление стрессом.

Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. 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.

#### **6. Разработчик**

Васюта Галина Георгиевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО "ВГСПУ".