

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 16:22:53
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

**Ректор
НОУ ВО «МУДЦИ»**

В.В. Борисова

«19» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс в жизни человека

направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология личности

Б1.В.ДВ.04.01

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Форма обучения

очно-заочная

Москва 2026 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Стресс в жизни человека»

ПК 2 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных психологической диагностике детей и обучающихся	ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами количественного и качественного анализа в рамках психологической диагностики детей и обучаемых; ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики психологической диагностики детей и обучаемых.
--	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Стресс в жизни человека» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Стресс в жизни человека» составляет 2 зачетных единиц.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
Аудиторные занятия (всего)	20	20	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	10	10	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	52	52	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	52	52	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса	34	4	4	26
2.	Тема 2. Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека	36	6	6	26
Всего		72	10	10	52
Зачет		-	-	-	-
Контроль		-			
Итого		72	10	10	52

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса
Понятие стресса. Теория стресса Г. Селье
Современные концепции изучения стресса
Стресс в трудовой деятельности

Тема 2. Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека

Психодиагностика стресса
Профилактика профессионального стресса
Психологическая подготовка к жизнедеятельности в условиях влияния стрессогенных факторов

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Практическое занятие 1.1. по теме 1 «*Стресс в трудовой деятельности*».

Практическое занятие 2.1. по теме 2 «*Психодиагностика стресса*».

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Белашева, И. В. Психология кризисных состояний личности : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.03.01 Психология : [16+] / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, В. А. Мищенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712179> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

2. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] /

Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

3. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Алиев Х.М. Психотехнологии оказания помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях. Учебно-методическое пособие. – М.: Группа Абсолют, 2008). <http://www.portalus.ru> – Всероссийская виртуальная энциклопедия

2. Антология тяжелых жизненных переживаний: социально-психологическая помощь /под ред. О.В.Красновой - М.: МТТГУ, 2002г. <http://bookz.com.ua> – Учебники он-лайн.

3. Волкова Н.В. Особенности проявления психологической неустойчивости личности при преодолении критических ситуаций. Автореферат и диссертация кандидата психологических наук. – М., 2005). <http://www.psystudy.com> – Научный электронный журнал «Психологические исследования»

4. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Юнити-Дана, 2007.

5. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Эксмо, 2003, с. 67-90. <http://www.portalus.ru> – Всероссийская виртуальная энциклопедия

6. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Автореферат и диссертация кандидата психологических наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

7. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Ин-т психотерапии, 2003, с.144-169.

8. Кризисная психология. Справочник практического психолога. Составитель С.Л. Соловьёва. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008.

9. Крылов М.Ю., Тиунов С.В. Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях. Специфика психологической работы в экстремальных ситуациях // Сборник Московского открытого социального университета. – М., 2005.

10. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология. – М.: ПАРФ, 2006.

11. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Учебное пособие. 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007

12. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний [Электронный ресурс] : феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. - М. : ПЕР СЭ, 2005. - 350 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86332>. - 21.07.2016.

13. Психология безопасности: Основы психологической помощи населению. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В./Под общ ред. Грачева В.В.- Монография.- М.: Изд-во «Альтекс», 2006-308с). <http://www.psycheya.ru> – сайт «Психея»

14. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: «Питер», 2001г <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российский социально-гуманитарный журнал (электронный журнал) – URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

2. Журнал «Вопросы психологии» – URL: <http://www.voppsy.ru>.
 3. Киберленинка – URL: <http://cyberleninka.ru/>
 4. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
 5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – URL: <http://elibrary.ru>.
 6. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
 7. Портал психологических изданий Psyjournals – URL: <http://psyjournals.ru>.
 8. Психология на русском языке – URL: <http://www.psychology.ru/>
 9. Психология. Журнал Высшей школы экономики – URL: <http://psyjournal.hse.ru/about>
 10. Российская психология: информационно-аналитический портал – URL: <http://rospsy.ru>.
 11. Экзистенциальная и гуманистическая психология – URL: <http://hpsy.ru/>
 12. Электронная библиотека – URL: <http://www.koob.ru/>
 13. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:

1. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии – URL: <http://existentialtherapy.eu/>
2. Институт практической психологии и психоанализа – URL: <http://psychol.ru/>
3. Московское общество психоаналитиков – URL: <https://psychanalyo.ru/>
4. Профессиональная психотерапевтическая лига – URL: <http://www.oppl.ru/>
5. Психологический навигатор – URL: <http://www.psynavigator.ru/>
6. Российское психологическое общество – URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Стресс в жизни человека» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-2. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Стресс в жизни человека».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Стресс в жизни человека» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких

междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.04.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Стресс в жизни человека» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Стресс в жизни человека» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Стресс в жизни человека», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Стресс в жизни человека» осуществляется в следующих формах:

– анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

– опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

– решение типовых расчетных задач по темам;

– анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Стресс в жизни человека». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Стресс в жизни человека» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Стресс в жизни человека» проходит в форме зачета. Зачет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Стресс в жизни человека» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамен для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК 2 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных психологической диагностики детей и обучающихся	ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественного и качественного анализа в рамках психологической диагностики детей и обучаемых; ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики психологической диагностики детей и обучаемых.	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление	1-3

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

«5» (отлично): все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

«4» (хорошо): задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена

самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«3» (удовлетворительно): задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

Варианты практических заданий:

1. Провести исследование с помощью опросника «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.);
2. Провести исследование с помощью симптоматического опросника «Самочувствие

в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова);

3. Провести исследование с помощью шкалы психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион);

4. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус);

5. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер);

6. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-механизмы» (Е. Хайм);

7. Составить схему алгоритма применения техники нервно-мышечной релаксации;

8. Провести анализ психокоррекционных механизмов нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса;

9. Составить схему алгоритма применения техники аутогенной тренировки;

10. Провести анализ психокоррекционных механизмов аутогенной тренировки по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса;

8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем психореабилитации в системе психологической помощи.

Примерные темы контрольной работы

1. Составить схему основных теоретических подходов к проблеме стресса;

2. Составить схему основных видов и форм проявления стресса;

3. Провести анализ сущности и особенностей психологического стресса;

4. Составить схему основных факторов и причин стресса;

5. Составить схему основных стрессовых реакций;

6. Провести анализ механизмов и динамики стрессовой реакции;

7. Составить схему возможных последствий разрушительного воздействия стресса;

8. Провести анализ основных научных подходов к проблеме стрессоустойчивости

9. Провести анализ преодолевающего поведения (копинг-стратегий);

10. Провести анализ возможностей использования полученных знаний и выработанных в процессе обучения навыков в самостоятельной практической, научно-исследовательской и педагогической видах деятельности;

11. Составить схему психолого-педагогических навыков, необходимых для обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов;

8.3.3. Текущий контроль (доклад, тематическое выступление)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).

2. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.

3. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.

4. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.

5. Понятие и сущность эустресса и дистресса.

6. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.

7. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

8. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
9. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
10. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
11. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
12. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
13. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
14. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
15. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
16. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
17. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
18. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
19. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
20. Гендерные особенности проявления стресса.
21. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
22. Социально-психологические особенности проявления стресса.
23. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
24. Понятие, сущность и критерии стрессора.
25. Понятие и сущность личностного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2.)

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
2. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
3. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
4. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
5. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
6. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
7. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
8. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
9. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
10. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
11. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
12. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
13. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
14. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
15. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.

16. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
17. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
18. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
19. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
20. Гендерные особенности проявления стресса.
21. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
22. Социально-психологические особенности проявления стресса.
23. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
24. Понятие, сущность и критерии стрессора.
25. Понятие и сущность личностного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.
26. Сущность и механизм изменения поведенческих реакций как формы проявления стресса.
27. Сущность и механизм изменения интеллектуальных процессов как формы проявления стресса.
28. Сущность и механизм изменения физиологических процессов как формы проявления стресса.
29. Сущность и краткая характеристика основных видов профессиональных стрессов (учебного, спортивного, стресса руководителя, стресса специалистов помогающих профессий).
30. Сущность основных характеристик стрессора (интенсивность, продолжительность, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса.
31. Сущность и краткая характеристика врожденных особенностей организма и раннего детского опыта как фактора, обуславливающего стресс.
32. Сущность и краткая характеристика родительских сценариев как фактора, обуславливающего стресс.
33. Сущность и краткая характеристика социальной среды как фактора, обуславливающего стресс.
34. Сущность и краткая характеристика когнитивных и эмоциональных факторов, обуславливающих стресс.
35. Сущность, основные причины и краткая характеристика психосоматических расстройств, вызванных стрессом.
36. Сущность, основные причины и краткая характеристика посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вызванного стрессом.
37. Сущность, основные причины и краткая характеристика синдрома одиночества, вызванного экзистенциальным стрессом.
38. Сущность, основные причины и краткая характеристика тайм-синдрома, вызванного информационным стрессом.
39. Сущность и основные симптомы синдрома выгорания в аспекте профессионального стресса.
40. Сущность и механизм стрессового воздействия на личность социально-экономических изменений в обществе.
41. Понятие и краткая характеристика общих методов оценки уровня стресса.
42. Общая характеристика основных психодиагностических методик, позволяющих изучать стрессовые симптомы и состояния.
43. Сущность и алгоритм применения метода интроспекции для анализа стрессовой ситуации.
44. Общая характеристика методов прогнозирования стрессов.
45. Понятие, сущность и критерии стрессоустойчивости.
46. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.
47. Понятие, сущность и основные подходы к проблеме преодолевающего поведения (копинг-поведения).
48. Сущность и механизм Эго-психологической модели преодоления стресса.
49. Сущность и механизм преодоления стресса посредством модели личностных черт.

50. Сущность и механизм преодоления стресса в свете контекстуальной (ситуационной) модели.