

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2025 21:37:59  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

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

  
В.Е. Борисова  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология стресса**

**направление подготовки**

**37.05.01 Клиническая психология**

**специальность**

**37.05.01 Клиническая психология**

**специализация**

**Психолого-педагогическая и консультативная помощь  
субъектам образовательного процесса**

**Квалификация выпускника – *клинический психолог***

**Форма обучения**

*очная*

**Москва 2023 г.**

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

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология стресса»

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК - 3 – способен к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии                                                                | ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе; ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии; ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития. |
| ПК 5 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных в психолого-педагогической и консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса | ИПК-5.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках оказания психолого-педагогической и консультативной помощи клиентам с учетом специфики их социального слоя; ИПК-5.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности с учетом специфики их социального слоя.                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.07 «Психология стресса» относится к части дисциплин, 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 «Психология стресса» составляет 4 зачетных единиц.

### Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

| Вид учебной работы                | Всего часов | Семестры  |          |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|
|                                   |             | 10        | -        |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b> | <b>80</b>   | <b>80</b> | <b>-</b> |
| В том числе:                      | -           | -         | -        |
| Лекции                            | 48          | 48        | -        |
| Практические занятия (ПЗ)         | 32          | 32        | -        |
| Семинары (С)                      | -           | -         | -        |
| Лабораторные работы (ЛР)          | -           | -         | -        |

|                                          |              |              |          |
|------------------------------------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>    | <b>28</b>    | <b>28</b>    | <b>-</b> |
| В том числе:                             | -            | -            | -        |
| Курсовой проект (работа)                 | -            | -            | -        |
| Расчетно-графические работы              | -            | -            | -        |
| Реферат                                  | -            | -            | -        |
| Подготовка к практическим занятиям       | 28           | 28           | -        |
| Тестирование                             | -            | -            | -        |
| Контроль                                 | 36           | 36           |          |
| Вид промежуточной аттестации – экзамен   | -            | -            | -        |
| <b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b> | <b>144/4</b> | <b>144/4</b> | <b>-</b> |

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

| №<br>п/п          | Раздел/тема<br>Дисциплины                                                    | Общая<br>трудоемкость | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся, час |                         |                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|                   |                                                                              |                       | Контактная работа                                                        |                         | Самостоятель-<br>ная работа<br>обучающихся |
|                   |                                                                              | Всего                 | лекции                                                                   | практические<br>занятия |                                            |
| 1.                | Тема 1. Введение в дисциплину «Психология стресса»                           | 8                     | 4                                                                        | 2                       | 2                                          |
| 2.                | Тема 2. Факторы и формы проявления стресса                                   | 14                    | 6                                                                        | 6                       | 2                                          |
| 3.                | Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса                  | 20                    | 8                                                                        | 6                       | 6                                          |
| 4.                | Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях  | 20                    | 8                                                                        | 6                       | 6                                          |
| 5.                | Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости                        | 20                    | 8                                                                        | 6                       | 6                                          |
| 6.                | Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов | 20                    | 8                                                                        | 6                       | 6                                          |
| Всего             |                                                                              | <b>108</b>            | <b>48</b>                                                                | <b>32</b>               | <b>28</b>                                  |
| Контроль, экзамен |                                                                              | <b>36</b>             | -                                                                        | -                       | <b>36</b>                                  |
| Итого             |                                                                              | <b>144</b>            | <b>48</b>                                                                | <b>32</b>               | <b>64</b>                                  |

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Введение в дисциплину «Психология стресса»

Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста психологии. Предмет,

цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

*Физиология стресса.* Общее понятие о стрессе и адаптационных ресурсах человека. Развитие учения о стрессе, сущность и особенности теории стресса Г. Селье. Механизм адаптации Г. Селье. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС). Три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения) и их характеристика. Понятие и сущность гомеостаза. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

Гормоны стресса. Понятие и сущность гормонов стресса. Сущность и функции гормонов стресса первого и второго уровней. Механизм функционирования симпатoadреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье. Понятие, сущность и функции главного гормона стресса – кортизола. Сущность и функции гормонов: нейрогоипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего). Механизм развертывания стресс-реакции.

*Психология стресса.* Понятие и сущность психологического стресса. Определение психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера. Смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса. Теоретические основы ситуационного подхода к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов. Понятие и основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Определение понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда». Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере. Типология стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка.

Отличия психологического стресса от биологического. Дифференцировка психологического стресса и других функциональных состояний. Субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Особенности функционального состояния организма при действии стрессора. Проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.

## **Тема 2. Факторы и формы проявления стресса**

*Факторы и причины развития стресса.* Стрессоры и механизмы их влияния. Сущность, критерии и основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности). Типология стрессоров.

Сущность и общая характеристика факторов и причин стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефlekсами, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями). Объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации.

*Виды и формы проявления стресса.* Понятие и сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического. Сущность и механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса.

Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов, их сущность и особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов

помогающих профессий, стресс руководителей).

*Негативные последствия длительного стресса.* Понятие, сущность и причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.

### **Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса**

*Общие методы оценки уровня стресса.* Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.

*Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.* Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса.

Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.

*Методы прогнозирования уровня стресса.* Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.

### **Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях**

*Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения.* Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копинг-поведения) поведения в современной психологии. Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копинг-стратегий. Оценка эффективности применения копинг-стратегий. Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения.

*Методики психодиагностики копинг-стратегий.* Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

### **Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости**

*Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики.* Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.

*Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости.* Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).

### **Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов**

*Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса.* Общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса. Сущность и структура классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса.

Краткая характеристика основных методов (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания) и способов (диссоциации от

последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, ци-гун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби) профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

*Методы саморегуляции.* Понятие и сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Основные методы саморегуляции: краткая характеристика, общие принципы и порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

*Методы творческого самовыражения.* Понятие и сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика и психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.

### **4.3. Практические занятия / лабораторные занятия**

**Практическое занятие 1.1.** по теме 1 «Психология стресса»

**Практическое занятие 2.1.** по теме 2 «Виды и формы проявления стресса»

**Практическое занятие 3.1.** по теме 3 «Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний»

**Практическое занятие 4.1.** по теме 4 «Методики психодиагностики копинг-стратегий»

**Практическое занятие 5.1.** по теме 5 «Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости»

**Практическое занятие 6.1.** по теме 6 «Методы саморегуляции»

## **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.

4. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) : класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации : практическое пособие / под ред. Б. А. Казаковцева, В. Б. Голланд. – 2-е изд. – Москва : Прометей, 2020. – 585 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576137> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-907244-12-2. – Текст : электронный.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Альтшуллер А.А. Стрессоустойчивый менеджер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 160 с.

2. Березина Т.Н. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. – 2008. - № 4. – С. 148-161.

3. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.

4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>. – 09.06.2016.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

6. 1. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р.Мандель – М.: ФЛИНТА, 2014. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>. – 09.06.2016.

Кириллов И.О. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 210 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>. – 09.06.2016.

7. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. (Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области социальной работы в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа»).

8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Научное издание. - М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

9. Колесов В.И. Стрессы детей в семейных конфликтах и поиск путей их снятия // Мир психологии. – 2008. - № 4. – С. 120-127.

10. Копытин А.И. Арт-терапия психических расстройств. - СПб.: Речь, 2011.

11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями человека. – М.: Смысл, 2007.

12. Мельник Ш. Стрессоустойчивость: как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях [Электронный ресурс] / Шэрон Мельник; пер. с англ. Светланы Чиргинец. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с. — Режим доступа: [http://www.bibliorossica.com/book.html?search\\_query=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&currBookId=13700&ln=ru](http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&currBookId=13700&ln=ru). – 09.06.2016.

### **5.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

### **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>

2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>

3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.

5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>

6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>

7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.

9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>

10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>

11. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>

12. Поисковые системы. - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.

13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.

14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>

15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>

16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>

17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
  18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
  19. Психологи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
  20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
  21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
  22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
  23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
  24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
  25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
  26. <http://www.medinfo> – Медицинская поисковая система для специалистов;
  27. <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
  28. <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
  29. <http://flogiston.ru/> – Флогистон: литература по психологии;
  30. <http://www.psynavigator.ru> – Психологический навигатор, психологический портал;
  31. <http://www.psychology.ru> – Психология на русском языке;
  32. <http://www.psycheya.ru/> – Психея – информационная страница психолога;
  33. <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
  34. <http://window.edu.ru/resource/182/15182> - Научная педагогическая библиотека;
  35. <http://www.scsml.rssi.ru> – Центральная научная медицинская библиотека;
  36. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека;
  37. <http://eor.edu.ru> – портал электронных образовательных ресурсов;
  38. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) – сайт электронной библиотеки студента «Консультант студента»;
  39. <http://www.prilib.ru> – сайт Президентской библиотеки;
  40. <http://www.rusneb.ru> – сайт национальной электронной библиотеки;
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:**
1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
  2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
  3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
  4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
  5. Профессиональная психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
  6. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
  7. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
  8. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--plai/>
  9. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
  10. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
  11. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
  12. Знаменитые психотерапевты (с переводом) <http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>

## 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 «Психология стресса» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-3, ПК-5. 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 «Психология стресса».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология стресса» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.05.01 Клиническая психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология стресса» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология стресса» 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 «Психология стресса», 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 «Психология стресса» 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 «Психология стресса». 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 «Психология стресса» 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 «Психология стресса» проходит в форме экзамен. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология стресса» 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**

| <b>Код и наименование компетенций</b>                   | <b>Индикаторы достижения компетенции</b>                                     | <b>Форма контроля</b>                         | <b>Этапы формирования (разделы дисциплины)</b> |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ПК - 3 – способен к разработке и реализации стандартных | ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими | Промежуточный контроль:<br>экзамен<br>Текущий | 1-6                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии                                                                                                                        | основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе; ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии; ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития. | контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление |  |
| ПК 5 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных в психолого-педагогической и консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса | ИПК-5.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках оказания психолого-педагогической и консультативной помощи клиентам с учетом специфики их социального слоя; ИПК-5.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности с учетом специфики их социального слоя.                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |  |

## **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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

**«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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

**«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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

**«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.

#### **9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:**

| <b>Уровень сформированности компетенции</b> | <b>Оценка</b>                | <b>Пояснение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                                     | «5»<br>(отлично)             | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне;<br>компетенции сформированы                                                                                                                                                                   |
| Средний                                     | «4»<br>(хорошо)              | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями;<br>компетенции в целом сформированы                                                                                                                                               |
| Удовлетворительный                          | «3»<br>(удовлетворительно)   | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки;<br>компетенции сформированы частично                                                                                                 |
| Неудовлетворительный                        | «2»<br>(неудовлетворительно) | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;<br>дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий;<br>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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

#### **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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

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<sup>4</sup>
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 вступление)**

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

#### **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-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-5, индикаторы ИПК-5.1, ИПК-5.2., ИПК-5.3.)

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Место и роль учебной дисциплины «Психология стресса» в подготовке бакалавра психологии.
2. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология стресса».
3. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
4. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
5. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
6. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
7. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
8. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
9. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
10. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
11. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
12. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
13. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
14. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.

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



47. Понятие, сущность и критерии стрессоустойчивости.
48. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.
49. Понятие, сущность и основные подходы к проблеме преодолевающего поведения (копинг-поведения).
50. Сущность и механизм Эго-психологической модели преодоления стресса.
51. Сущность и механизм преодоления стресса посредством модели личностных черт.
52. Сущность и механизм преодоления стресса в свете контекстуальной (ситуационной) модели.
53. Краткая характеристика классификации методов нейтрализации стресса (психологических, физиологических, биохимических, физических).
54. Общее понятие о методах саморегуляции и их краткая характеристика.
55. Понятие, сущность и основные упражнения метода аутогенной тренировки по Й. Шульцу.
56. Понятие, сущность и алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону.
57. Понятие, сущность и механизм метода биологической обратной связи.
58. Понятие, сущность и антистрессовые постулаты рациональной психотерапии.
59. Сущность и психокоррекционный механизм метода визуализации.
60. Сущность и роль физических упражнений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
61. Сущность и механизм религиозных и философских учений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
62. Сущность и механизм когнитивно-поведенческих психотехник в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
63. Сущность и механизм изотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
64. Сущность и механизм сказкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
65. Сущность и механизм музыкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.