

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета психологии
МГУ имени М.В.Ломоносова,
член-корр. РАО, профессор
_____ Ю.П.Зинченко
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

THE PSYCHOLOGY OF STRESS

Специальность: «Психология служебной деятельности»

Квалификация выпускника

СПЕЦИАЛИСТ

Очная форма обучения

Продолжительность обучения – 6 лет

Программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого МГУ имени М.В. Ломоносова по специальности «Психология служебной деятельности»

г. Москва
2015

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

THE PSYCHOLOGY OF STRESS

Ключевые слова на РУССКОМ языке:

стресс, стрессор, психическое здоровье, пограничные состояния, адаптация, субсиндромы стресса, физиологический стресс, психологический стресс, копинг-механизмы (стратегии совладания/преодоления стресса), регуляция деятельности, экстремальность, психическая напряженность, личностные и профессиональные деформации, стресс-менеджмент (профилактика и коррекция стресса).

Ключевые слова на АНГЛИЙСКОМ языке:

stress, stressor, physiological stress, occupational stress, mental health, physiological adaptation, coping behavior (coping strategies), individual resources of psychological adaptation, self-regulation, personal and professional deformation, stress management (prevention and correction of stress).

Цели учебной дисциплины

- изучение курса позволит студентам освоить основные подходы к изучению стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств.

Задачи учебной дисциплины:

- систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях

Краткое описание программы учебной дисциплины на русском языке:

Курс «Психология стресса» включен в программу подготовки студентов-психологов по специальности «Психология служебной деятельности» и направлен на ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, основными причинами развития стресса в современном обществе, методами психологической диагностики и профилактики негативных проявлений стресса. Курс дополнен выполнением практических заданий по освоению методов психологической диагностики стресса и синдромов личностных и поведенческих деформаций стрессового типа, а также принципов и конкретных приемов разработки оптимизационных программ по профилактике и коррекции стресса.

Краткое описание программы учебной дисциплины на английском языке:

The aim of the course is to develop knowledge of the basic concepts and main psychological approaches to stress and preventive stress-management. During the course students will get acquainted with scientific frameworks of psychological stress, methods of psychological diagnostics and prevention of negative stress manifestations. The course is complemented with

practical assignment for mastering methods of psychological stress-diagnostics, principles and practical technologies directed on prevention and correction of psychological stress.

I. Место дисциплины в учебном плане

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа в соответствии с учебным планом в 8 семестре.

Название дисциплины	Трудоемкость в зачетных единицах	Распределение по семестрам		Объем учебной нагрузки в ак. часах, 1 а.ч.=45 м.					
		Экзамен	Зачет	Общая трудоемкость	В том числе ауд. часов				Самостоятельная работа студентов
					Общая ауд. нагрузка	Лекций	Лабораторных занятий	Семинаров	
Психология стресса	2		8	72	32	24	8	12	40

II. Структура и содержание лекционных занятий

2.1. ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

п/п	Название лекций	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
<i>Раздел 1. Стресс в современном обществе</i>		
1.	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	Устные и письменные ответы на вопросы
2.	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.	Самостоятельная работа
<i>Раздел 2 . Изучение стресса – теории, модели, подходы.</i>		
3.	Поведенческие модели изучения стресса	Устные и письменные ответы на вопросы
4.	Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса.	Отчеты по практическим заданиям.
5.	Трансактный подход к изучению стресса.	Отчеты по практическим заданиям.
6.	Регуляторный подход к изучению стресса.	Промежуточная письменная контрольная работа
7.	Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.	Самостоятельная работа
<i>Раздел 3. Стресс и экстремальные состояния</i>		
8.	Стресс и экстремальные состояния.	Решение практической задачи
9.	Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).	Устные и письменные ответы на вопросы

10.	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	Отчеты по практическим заданиям.
Раздел 4. Оценка, коррекции и профилактика стресса		
11.	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.	Самостоятельная работа
12.	Методы профилактики и коррекции стресса.	Разбор кейсов. Итоговая письменная контрольная работа

III. Учебно-методическое и информационное обеспечение лекционных занятий

3.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ ЛЕКЦИЙ В ЦЕЛОМ

3.1.1. Базовый учебник (в том числе электронный учебник)

1. Организационная психология. Учебник (под ред. А.Б.Леоновой). М.: ИНФРА-М, 2014. – 429 с.

3.1.2. Основная

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., ПЭР СЭ, 2006
2. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М., Академический проект, 2009
4. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению стресса. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995
5. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, №3, с. 4-21
6. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М., Смысл, 2009
8. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., МГУ, 1976, гл. 1 и 2
9. Психология профессионального здоровья / Под редю В.Г. Никифорова. СПб, Речь, 2006
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982
11. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М., Медицина, 1985

3.1.3. Дополнительная

1. Артамонова Л.Н., Леонова А.Б. Организационный стресс у сотрудников банка // Вестник Моск. ун-та: Серия 14 «Психология». – 2009, №1 – с. 28-42.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные годы жизни. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
4. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Юнити, 2001.
5. Леонова А.Б. Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. Бодрова, А.Л. Журавлева.- М.: изд-во «Институт психологии РАН», 2009, вып. 1. – С. 259 - 278.
6. Леонова А.Б., Качина А.А. Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. - 2007, № 9 (163) – С. 81 – 86.
7. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
8. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ под ред. А.О.Прохорова. - СПб.: Речь, 2004.- 480с.
9. Leonova A.B. Complex strategy of stress management at the workplace: evaluation model and its empirical verification // Psychology in Russia: State of the Art - 2008, v. 1 – P. 182-197.

3.1.4. Публикации, размещенные в электронных ресурсах

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: www.psyfactor.org;
www.koob.ru

3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСУ ЛЕКЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.2.1. Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения студентами

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
3. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
4. Фиксация негативных проявлений стресса в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
5. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом
6. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

3.2.2. Примерные темы эссе, рефератов, проектные задания и др.

1. Проблема стресса в жизни современного человека.
2. Теории стресса: заблуждения и достижения.
3. Анализ подходов к изучению стресса.
4. Человек в экстремальных состояниях.
5. Острый и хронический стресс: причины и последствия.
6. Стратегии преодоления стресса.
7. Критические жизненные ситуации: переживание и выход.
8. Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и коррекции.
9. Профилактика заболеваний стрессовой этиологии.
10. Коррекция последствий острого стресса.

3.2.3. Оценочные средства для проведения аттестации по итогам освоения учебной дисциплины

– контрольные вопросы

- Обоснуйте роль стресса для понимания проблем современного общества.
- Какие понятия ввел Селье?
- Как проявляется стресс на поведенческом уровне?
- Перечислите основные подходы к изучению стресса.
- Опишите основные стресс-факторы.
- В чем состоит основная опасность длительного переживания стресса?
- Основные подходы к борьбе со стрессом.

– примеры тестовых заданий:

(в каждом задании выберите и подчеркните один правильный ответ из предложенных вариантов)

1. Стресс в классической теории Г. Селье понимается как *(подчеркните правильный ответ):*

- А) физиологическая реакция млекопитающих на встречу с опасностью
- Б) адаптационные ресурсы человека, определяющие его генетические возможности сопротивляться вредоносным факторам окружающей среды
- В) неспецифическая адаптационная реакция живого существа на повреждение как таковое, сопровождающееся экстренной мобилизацией защитных сил организма

2. Развитие устойчивых форм личностных и поведенческих деформаций стрессового типа обусловлено *(подчеркните правильный ответ):*

- А) индивидуально-личностными особенностями человека и генетической предрасположенностью
- Б) длительностью и интенсивностью воздействия стресс-факторов любой природы, приводящих к неспецифическим срывам психического здоровья и поведенческой адаптации

В) спецификой комплекса стресс-факторов социальной и профессиональной среды, фиксирующие использование неадекватных форм копинг-стратегий в разных сферах жизни человека

3. Методы профилактики и коррекции стресса, разрабатываемые в рамках объектно-ориентированной парадигмы, направлены (подчеркните правильный ответ):

А) на устранение (или снижение) объективных причин и источников стресса во внешней среде на основе оптимизации условий жизнедеятельности человека

Б) на целенаправленное повышение качества жизни и здоровья человека с помощью реализации комплексных социальных программ

В) на использование современных медицинских, общеукрепляющих и оздоровительных процедур, повышающих выносливость человека

-- примеры экзаменационных заданий, билетов и т.п.

БИЛЕТ 1.

1. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
2. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.

БИЛЕТ 2.

1. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
2. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

БИЛЕТ 3.

1. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
2. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ В ЦЕЛОМ

3.3.1. Рекомендуемые образовательные технологии

- активные и интерактивные формы проведения занятий,
- разбор конкретных ситуаций и др.

В рамках учебных курсов рекомендуется предусмотреть:

- встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций,
- мастер-классы экспертов и специалистов и др.

3.3.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

- технические средства обучения: мультимедийные средства, компьютерные технологии, современные пакеты программных средств для статистической обработки данных.

IV. Структура и содержание учебной дисциплины по учебному плану

№ п/п	Раздел, тема учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам, темам) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинар	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа студентов	
1.	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	8	2			4	Устные и письменные ответы на вопросы
2.	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.	8	2			2	Самостоятельная работа
3.	Поведенческие модели изучения стресса	8	2			2	Устные и письменные ответы на вопросы
4.	Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса.	8	2		1	4	Отчеты по практическим заданиям.
5.	Трансактный подход к изучению стресса.	8	2		1	2	Отчеты по практическим заданиям.
6.	Регуляторный подход к изучению стресса.	8	2		2	4	Промежуточная письменная контрольная работа
7.	Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.	8	2			2	Самостоятельная работа
8.	Стресс и экстремальные состояния.	8	2			4	Решение практической задачи
9.	Стадии переживания	8	2			2	Устные и

	критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).						письменные ответы на вопросы
10.	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	8	2		2	4	Отчеты по практическим заданиям.
11.	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.	8	2			4	Самостоятельная работа
12.	Методы профилактики и коррекции стресса.	8	2		2	6	Разбор кейсов. Итоговая письменная контрольная работа
Итого по видам деятельности			24		8	40	

V. Организационно-методический раздел по курсу лекций

5.1. МЕСТО КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП):

Б-ПД – блок профессиональных дисциплин, часть – ООП вариативная.

Учебный курс “Психология стресса” предназначен для студентов 4-го курса, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности». Учебный курс. Для усвоения содержания курса студенты должны владеть базовыми знаниями по общей психологии, психологии индивидуальных различий, психологии личности, психологии труда и организационной психологии; уметь анализировать психологическую литературу и владеть навыками проведения психологической диагностики и статистической обработки данных.

Требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: С-ОНК-1, С-ОНК-4, С-ИК-1, С-ИК-2, С-ИК-4, С-ИК-6, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-8, С-ПК-9, С-ПК-12, С-ПК-14, С-ПК-17

5.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: С-ОНК-5, С-СК-2, С-ПК-1, С-ПК-6, С-ПК-7, С-ПК-10, С-ПК-18, С-ПК-19, С-ПК-24

Разработчики курса лекций:

ФГБОУ ВО «Московский
государственный университет
имени М.В. Ломоносова»,
Кафедра психологии труда
и инженерной психологии
ф-та психологии

Зав. кафедрой, д. психол. наук
профессор

А.Б. Леонова

Рецензенты:

ФГБОУ ВО «Московский
государственный университет
имени М.В. Ломоносова»,
кафедра нейро- и
патопсихологии
ф-та психологии

профессор, д. психол. наук

В.В. Николаева

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» одобрена на заседании Учебно-методического совета факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова 13 апреля 2013 года, протокол № 3.

Исправленная и дополненная программа учебной дисциплины «Психология стресса» была утверждена на заседании Учебно-методического совета факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова 28 мая 2015 года, протокол № 5.