Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
_____ Хагуров Т.А.
подпись
«_ 29 »____мая_____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ»

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль):

Психология труда и экономическая психология

Программа подготовки академическая

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Профессиональные стрессы и профессиональные деформации личности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

Программу составили:
Педанова Е.Ю. канд.психол.наук , доцент каф. социальной психологии и социологии управления



Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Профессиональные стрессы и профессиональные деформации личности» обсуждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии
протокол № 11 «19 » мая 2020 г.
Заведующий кафедрой Лупенко Н.Н.



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления
протокол № 12 «21 » мая 2020 г.
Заведующий кафедрой социальной психологии и социологии управления Дёмин А.Н.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии
протокол № 6 « 25 » мая 2020 г.
Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Казимагомедов Д.К. Директор ООО «Островок тепла».

Ясько Б.А., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры управления персоналом и организационной психологии ФГБОУ ВО КубГУ.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель дисциплины «Профессиональные стрессы и профессиональные деформации личности» сформировать у студентов представления и умения, связанные с возможностями психологического анализа, предупреждения и изменения негативных эффектов реализации личности в профессии с учетом особенностей социального и организационного контекстов, индивидуальных особенностей развития человека.

1.2 Задачи дисциплины

1. Сформировать представления о детерминации и специфике профессионального стресса и профессионального выгорания, их механизмах и следствиях.
2. Отработать умения психологического анализа взаимного влияния социального, организационного, жизненного контекста и психологических особенностей человека как основных детерминант стресса и профессионального выгорания.
3. Познакомить и научить использовать стандартные методы диагностики и программы работы по профилактике и коррекции стрессовых состояний и негативных следствий несоответствия человека и профессии.
4. Отработка навыков проектирования собственных программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профессиональные стрессы и профессиональные деформации личности» относится к вариативной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана, является обязательной для изучения студента.

Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать знаниями, умениями и навыками, сформированными в ранее изучаемых дисциплинах Б1. Б.7 «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», Б1.В.05 «Психологическое профессиоведение», Б1.В.06 «Психология карьеры», «Б1.В.07 «Психодиагностика в научных и прикладных исследованиях».

Освоение данной дисциплины вносит вклад в понимание феноменов, явлений относящихся к таким дисциплинам, изучающимся параллельно, как Б1.Б.02. «Планирование теоретического и эмпирического исследования», Б1.Б.04 «Актуальные проблемы теории, практики и профессиональной коммуникации в психологии», Б1. В.02 «Психология управленческого труда», Б1.В.03 «Экономическая психология», Б1.В.ДВ.04.01 «Профориентация и карьерное консультирование» или «История и перспективы психологии труда».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций

ПК-3: способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе;

ПК-6: способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	**уметь**	**владеть**
1.	ПК-3	способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе	Существующие подходы к изучению психологического стресса; Представления о детерминации стресса и профессионального стресса; Эффекты стресса на уровне личности, малых и больших групп; Индивидуальные реакции в реагировании на стресс и устойчивости к нему; Знать о детерминации профессиональных деструкций, механизмы и содержание профессиональных деформаций	Анализировать причины возникновения стресса, феноменологию профессионального стресса на разных уровнях его формирования; Диагностировать индивидуальные различия в переживании разных видов стресса и устойчивости к нему. Уметь анализировать проявления профессиональной деформации, ее причины и следствия на уровне личности и организации.	Различными схемами анализа профессионального стресса; методиками диагностики разных видов и составляющих стресса, а также возможных негативных эффектов профессионального стресса. Различными способами диагностики профессионального и эмоционального выгорания.
2	ПК-6	способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического	Знать специфику проявления профессиональных стрессов в связи с различиями в организационном, социальном и жизненном контекстах личности. Знать специфику	Использовать результаты диагностики профессиональных стрессов и профессиональных деформаций личности при выделении наиболее адекватных направлений оказания психологической помощи	Навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена. Традиционными способами предупреждения развития стресса на работе.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	**уметь**	**владеть**
		инструментария	профессиональных деформаций в различных вида труда и профессиях; Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии.	личности. Анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии. Анализировать имеющиеся программы профилактики стресса. Планировать действия, направленные на профилактику профессионального стресса и его преодоление (на уровне личности и организации).	Навыками проектирования программ предупреждения развития профессиональных стрессов и деформаций и/или снижения их негативного влияния на работоспособность, производительность труда и психологическое самочувствие.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

2.1.1 Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ОФО).*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			3
Контактная работа, в том числе:		**28,2**	**28,2**
Аудиторные занятия (всего)			
Занятия лекционного типа		14	14
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		14	14
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		**79,8**	**79,8**
Чтение литературы (подготовка к семинарам, выполнение письменных заданий)		30	30
Доклад		10	10
Выполнение диагностических и проектных заданий		30	30
Подготовка к зачету		**9,8**	**9,8**
Общая трудоемкость	**час.**	**108**	**108**
	в том числе контактная работа	**28,2**	**28,2**
	зач. ед	**3**	**3**

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

2.2.1 Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре *(для студентов ОФО)*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	33	4	4	-	25

2.	Модели профессионального стресса	23	4	4	-	15
3.	Профессиональные деформации личности	21	4	2	-	15
4.	Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса и профессиональных деформаций личности	30,8	2	4	-	24,8
	Итого по дисциплине:		14	14	-	79,8

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	1. Понятие о стрессе. История его изучения. Необходимость изучения. 2. Подходы к изучению стресса: факторы, динамика, закономерности. Виды и субсиндромы стресса. 3. Симптомы и эффекты стресса.	Ответы на вопросы семинарских занятий, выполнение письменных домашних заданий
2.	Модели профессионального стресса	1. Теории и модели профессионального стресса. 2. Методы и методики диагностики профессионального стресса	Работа на практических занятиях
3.	Профессиональные деформации личности	1. Подходы к пониманию профессиональной деформации личности. 2. Факторы формирования профессионального выгорания. Профессиональное выгорание в различных профессиях.	Работа на практических занятиях
4.	Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса профессиональных деформаций личности	1. Направления профилактики профессионального стресса и профессионального выгорания. 2. Управление стрессом: регуляция и совладание.	Работа на практических занятиях

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Понятия и модели	1. Уточнение понятия	Ответы на

	стресса: общепсихологическая характеристика	«психологический стресс», его соотношение рядоположенными понятиями, методология изучения стресса в психологии. 2. Стрессоустойчивость. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.	вопросы к семинарскому занятию, обсуждение.
2.	Модели профессионального стресса	1. Виды профессиональных стрессов: учебный, спортивный, стресс медицинских работников, руководителей… 2. Возможности диагностики профессиональных стрессов и выработка рекомендаций.	Доклад; Выполнение проектного задания
3.	Профессиональные деформации личности	1. Профессиональные деформации в разных видах труда (диагностика, анализ, выработка рекомендаций)	Диагностика и представление результатов в аналитической записке.
4.	Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса профессиональных деформаций личности	1. Возможности практической работы по управлению стрессом: саморегуляция, анализ ресурсов, совладание. 2. Проектирование программы профилактики профессионального стресса или профессионального выгорания для конкретной личности.	Участие в демонстрациях на практическом занятии. Представление результатов проектного задания

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Наименование раздела	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	1 Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614

2 Толочек, Владимир Алексеевич. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 431 с. - ISBN 9785388000477 : 250.00.

3 Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882 — Загл. с экрана.

4 Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

5 Брайт, Джим.Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с.

6 Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523 .

7 Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 712 с. (раздел 2). - ISBN 978-5-9270-0303-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430628

8 Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – С. 9-21.

9 Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327

10 Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. С. 368 с. . http://www.kitaev-smyk.ru/node/87

11 Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338

12 Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12

13 Психосоциальные факторы и профессиональный стресс у мужчин трудоспособного возраста [Электронный ресурс] / Осипова, И. [и др.]. // Сибирский медицинский

		журнал (Томск). 2011. №№26. С. 162-166. ISSN 2073-8552 URL: http://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnye-faktory-i-professionalnyy-stress-u-muzhchin-trudosposobnogo-vozrasta 14 Первин, А. Лоуренс. Психология личности [Текст] : теория и исследования / А. Л. Первин, П. О. Джон ; пер.с англ. М. С. Жамкочьян ; науч. ред. перевода В. С. Магун. - М. : Аспект Пресс, 2000. - 606 с. – с. 429-486, 500-502,508-518 (социально-когнитивная теория Бандуры и Мишела и ее практическое применение
2.	Модели профессионального стресса	Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614 Толочек, Владимир Алексеевич. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 431 с. - ISBN 9785388000477 : 250.00. Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614. Психология совладающего поведения // *Материалы Международной научно-практической конференции. Кострома, 16–18 мая 2007 г.* http://www.coping-kostroma.com/index.php/archive/conf2007 Брайт, Джим. Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] : [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=8632 7 Манухина, С.Ю. Психология труда: Хрестоматия : учебно-методический комплекс / С.Ю. Манухина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 275 с. - ISBN 978-5-374-00221-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90711 Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса// Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. С. 89-99. Дёмин А.Н. Ненадёжная работа как объект психологического изучения // Противоречия, конфликты, кризисы личности: субъектно-бытийный подход: Материалы

		Всероссийского научно-практического семинара. Краснодар: КубГУ, 2007. Дёмин А.Н. Психологическое измерение ненадёжности работы // Человек. Сообщество. Управление. 2008. № 1. С. 71-76. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 712 с. (раздел 2). - ISBN 978-5-9270-0303-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430628
3.	Профессиональные деформации личности	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF. Ясько, Б.А. (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания: практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009. Манухина, С.Ю. Психология труда: Хрестоматия : учебно-методический комплекс / С.Ю. Манухина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 275 с. - ISBN 978-5-374-00221-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90711 Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=16 Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509 Архангельский, Г. Время на отдых: Для тех, кто много работает [Электронный ресурс] / Глеб Архангельский. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 185 с. - ISBN 978-5-9614-4340-0 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=519008 Зеер Э.Ф. *Психология профессий* / Э.Ф. Зеер. - Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. - 336 с. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-

		Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240. Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. http://www.kitaev-smyk.ru/node/87 Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. (подходы к изучению профессиональной деформации)
4.	Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса профессиональных деформаций личности	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF. Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614 Леонова, Анна Борисовна. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова . - М. : Смысл, 2009. - 311 с Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882 — Загл. с экрана. Ясько, Бэла Аслановна (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания [Текст] : практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009. - 61 с. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12 Психология совладающего поведения // Материалы Международной научно-практической конференции. Кострома, 16–18 мая 2007 г. http://www.coping-kostroma.com/index.php/archive/conf2007 и последующие выпуски материалов конференции. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240 Мальцева Н.Стресс–менеджмент. – www.officefile.ru Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057 Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386 Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии / А.Д.Стекачева. -М.: Лаборатория книги, 2012. -155 с. [Электронный ресурс]. -Режим доступа:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140857

3. Образовательные технологии

В процессе формирования компетенций в рамках данной дисциплины используются активные и интерактивные методы работы со студентом: семинарские и практические занятия, поиск, чтение и анализа литературы, подготовка доклада, выполненные диагностических и проектных заданий, участие в демонстрациях применения техник по профилактике, регуляции и совладанию со стрессом, проектирование элементов программы профилактики или управления стрессом и преодоления профессионального выгорания.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей. По возможности приветствуется максимальное участие в коллективной работе, оказание другими студентами различных видов помощи в выполнении задания, а также, по необходимости, предоставляется индивидуальное задание по соответствующей теме.

Обеспечена возможность коммуникации через ЭИОС ВУЗа, посредством личных кабинетов.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

Раздел №1:Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика

Семинар 1. Уточнение понятия «психологический стресс», его соотношение рядоположенными понятиями.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика теории Г. Селье: основные положения, динамика стресса, типы используемой энергии, критика.
2. Стресс как функциональное и психическое состояние: характеристика функциональных и психических состояний, физиологические механизмы стресса, сходство и различие понятий «стресс» и «утомление», «переутомление».
3. Содержание понятия «эмоциональный стресс»: общее и специфическое в соотношении с понятием «психологический стресс».

4. Понятие «психической напряженности» как альтернатива использованию понятия «психологический стресс».
5. Сопоставьте следующие понятия:
   - стресс, стрессированность, стрессор;
   - стресс, тревога, напряжение;
   - стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

Оценивается ответ на один из вопросов семинара, наличие письменного плана – ответа на вопрос семинара и списка электронных источников, располагающих информацией для раскрытия данного вопроса. Также учитывается участие в обсуждении проблемного вопроса и активность в постановке дополнительных вопросов выступающему. По результатам семинара каждый студент, выполнивший требования получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции: ПК-3: знать существующие подходы к изучению психологического стресса; уметь анализировать причины возникновения стресса

Семинар 2: Стрессоустойчивость. **Индивидуальные различия в реакциях на стресс.**

1. Дайте определение понятию «Стрессоустойчивость» Какие выделяют группы факторов, влияющие на устойчивость человека к стрессу?
2. Характеризуйте модели влияния психологических факторов на возникновение стрессовых реакций: модель опосредованных эффектов, модель регулирующего воздействия, модель прямого воздействия. Приведите примеры в пользу каждой из моделей (см. Брайт и Джонс).
3. Как связано возникновение стресса с такими характеристиками как пол, возраст и социальный статус?
4. Развернуто характеризуйте содержание таких понятий как: тип реагирования А и Б и свойства нервной системы; негативная аффективность, выученная беспомощность – оптимизм, самоэффективность, уверенность в себе, локус контроля, личностная направленность, как индивидных и личностных факторов, опосредующих возникновение и переживание стресса.
5. Как культура и социальное окружение определяют или опосредуют возникновение и переживание стресса?
6. В чем заключается проблема психодиагностики стресса? Какие вы знаете методики диагностики диспозиционных характеристик связанных со стрессом?

Оценивается ответ на один из вопросов семинара, наличие письменного плана – ответа на вопрос семинара и списка электронных источников, располагающих информацией для раскрытия данного вопроса. Также учитывается участие в обсуждении проблемного вопроса и активность в постановке дополнительных вопросов выступающему. По результатам семинара каждый студент, выполнивший требования получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции: ПК-3: знать существующие подходы к изучению психологического стресса; уметь анализировать причины возникновения стресса

Письменное задание для самостоятельной работы №1:
Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса.

1. **Дайте общую характеристику понятия адаптация. Соотнесите понятия стресс и адаптация. Как они соотносятся с идеями экологического подхода к исследованию стресса**?

2. **Найдите и представьте письменно ответы на контрольные опросы по тексту Р. Лазаруса:** 1) в чем заключаются основные отличия физиологического и психического стрессов?; 2) каким образом определяется «вредность» или «неблагоприятность» стимула в психологической структуре?; 3) приведите примеры, характеризуя «стрессогенность» ожидания угрозы; 4) в чем ограничения использования самоотчетов для исследования стресса?; 5) Что означает принцип «специфичности стимула»?; 6) Кроме индивидуальных характеристик, чем еще может быть обусловлено восприятие жизненных событий, по мнению Р. Лазаруса? 7) Что означают «принцип восприимчивости» и «принцип устойчивости»? Приведите примеры; 8) Какие конкретные две особенности личности определяют восприимчивость к стрессу; 9) Что именно Лазарус относит к ресурсам устойчивости.

3. **Прочитайте и найдите в отрывке работы Т. Кокса ответы на следующие вопросы:** 1) какие существуют стратегии реагирования на стресс? Как их классифицирует автор?; 2) Какие существуют предположения относительно того, при каких условиях возникают конкретные формы реагирования (какие факторы их обусловливают)?; 3) Можно ли формы реагирования присущие животным распространять на человека. И почему?; 4) Какова последовательность изменений поведения во времени в стрессе при невозможности преодолеть стресс (характеристика общего адаптационного синдрома: поведенческая аналогия)?; 5) Что такое непосредственная двигательная реакция. По Лазарузу, это один из процессов чего именно?; 6) Какие несколько форм непроизвольной двигательной реакции существуют?; 7) Какие существуют способы достижения «временного облегчения»?; 8) Какие из видов защит наиболее важны, по мнению Лазаруса? Приведите примеры некоторых форм защит.

4. **Дайте подробную характеристику субсиндромам стресса, выделенным Китаевым-Смыком.** Какие проблемные области могут быть изучены с использованием такой классификации видов стресса?

Задание: кратко (тезисно) письменно дать ответы на поставленные вопросы с использованием предложенного списка литературы. Результаты выполнения задания представляются чрез 2 недели после его постановки.
Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения. По результатам студент получает зачет по данной теме.

Письменное задание для самостоятельной работы №2:
Физиологические механизмы стресса.

Составьте 20 тестовых вопросов по данной теме, используя предлагаемую литературу. Используйте различные виды тестовых вопросов.

Литература:

Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Или Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999. -86 с. http://www.pedlib.ru/Books/3/0168/3_0168-1.shtml

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. С. 368 с. печатный и http://www.kitaev-smyk.ru/node/87

Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. -352 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.:Питер, 2006.- с. 256.

Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327

Задание выполняется письменно и сдается преподавателю на проверку в течение 1 недели после его постановки. *Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения.* В результате студент получает зачет по данной теме.

Письменное задание для самостоятельной работы №3:
Когнитивные процессы и стресс.

Выполните оба задания письменно.

Задание1. *Прочитайте предложенную литературу по данной теме и составьте перечень контрольный вопросов по каждому используемому вами источнику. Указывайте источник, его автора и выходные данные, а затем представьте перечень вопросов.*

Задание 2. *Составьте список терминов (глоссарий) с определениями, раскрывающими основное содержание данной темы.*

Задание выполняется письменно и сдается преподавателю на проверку в течение 2 недель после его постановки. *Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения.* В результате студент получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции: ПК-3: Знать существующие подходы к изучению психологического стресса; представления о детерминации стресса; индивидуальные реакции в реагировании на стресс и устойчивости к нему. Уметь анализировать причины возникновения стресса. Владеть: навыками чтения и анализа научной литературы.

Раздел №2: Модели профессионального стресса

Темы для докладов

1. Учебный и, в частности, экзаменационный стресс.
2. Стрессы в спорте высших достижений.
3. Информационный стресс.
4. Стрессы в профессиях типа «человек-человек» (например, стрессы медицинских работников, педагогов, «синих» и «белых» воротничков…).
5. Стрессы безработных и др.

Задание: Дайте характеристику одного вида профессионального стресса, приведите примеры исследований и их результатов относительно конкретных видов стресса. Проанализируйте возможности практического применения результатов этих исследований.

Задание выполняется в виде доклада, где отражены использованные источники, ссылками на них. При анализе уделяйте внимание используемой модели, источникам стресса, его эффектам, логике построения исследования, а также методам и методикам его измерения, практическому приложению результатов.

Оценивается выполнение доклада, соответствие формальным требованиям оформления, соответствие структуры заданным критериям (указание на модель феномена, источники стресса, его эффекты, логике построения исследования, а также методы и методики его измерения, практическое приложение результатов).

В результате студент получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции:

ПК-3: знать представления о детерминации стресса и профессионального стресса; Эффекты стресса на уровне личности, малых и больших групп; Индивидуальные реакции в реагировании на стресс и устойчивости к нему; Уметь анализировать причины возникновения стресса, феноменологию профессионального стресса на разных уровнях его формирования. Владеть схемами анализа профессионального стресса; составляющих стресса, а также возможных негативных эффектов профессионального стресса.

ПК-6: знать специфику проявления профессиональных стрессов в связи с различиями в организационном, социальном и жизненном контекстах личности. Уметь анализировать

роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии, владеть навыками постановки практической задачи для психолога

Проектное задание 1: **Возможности изучения профессионального стресса.**

Проектное задание направлено на обоснованный выбор, подбор соответствующих методик измерения профессионального стресса. Студент в праве выбрать вид профессионального стресса и методики его диагностики.

Необходимо подобрать несколько соотносимых методик для диагностики различных аспектов профессионального стресса (любого вида) и провести диагностику одного человека. По результатам пишется краткая аналитическая записка.

Изучение и анализ методик диагностики профессионального стресса и сопутствующих факторов может проводится как в бланковом варианте, так и с использованием аппаратурно-диагностического комплекса «Мультипсихометр». Например, Шкала организационного стресса Мак-Лина; Диагностика состояния стресса по К.Шрайнеру; Методика "Модели преодолевающего поведения" (опросник SACS С.Хобфолла в адаптации Н.Водопьяновой); Шкала диагностики поведения типа "А" С.Положенцева и Д.Руднева; Оценка удовлетворенности работой По А.Батаршеву .

Для выполнения задания может быть использован аппаратурный комплекс «Активациометр АЦ-9К».

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: указание на проблему, требующую диагностики, обоснованный выбор методов и методик диагностики, описание выборки, описание результатов анализа данных, указание на возможности и ограничения использованных методик, интерпретации полученных данных. Аналитическая записка представляется в письменном виде и оценивается по сформулированным выше параметрам (их наличие) с учетом их согласованности и адекватности.

Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для исполнения.

Формируемые части компетенции:

ПК-3: уметь диагностировать индивидуальные различия в переживании разных видов стресса и устойчивости к нему. Владеть схемами анализа профессионального стресса; методиками диагностики разных видов и составляющих стресса, а также возможных негативных эффектов профессионального стресса.

ПК-6: уметь использовать результаты диагностики профессиональных стрессов и профессиональных деформаций личности при выделении наиболее адекватных направлений оказания психологической помощи личности.

Анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии Навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.

Раздел №3: Профессиональные деформации личности

Проектное задание 2: Возможности изучения профессиональных деформаций.

Задание заключается в использовании двух различных методик диагностики профессионального выгорания, относящихся к различным подходам его изучения, и сравнении их результатов и возможностей.

Например, предлагается использовать методику диагностики профессионального выгорания К. Маслач и методику диагностики выгорания В. Бойко. Каждый студент выбирает один вид деятельности, гипотетически относящийся к группе риска по данному

явлению, и диагностирует 3 человек, анализирует результаты и описывает основные различия в результатах и на их основании выделяет основные направления психологической помощи данным людям. По результатам пишется краткая аналитическая записка.
Для выполнения задания может быть использована как бланковая диагностика, так и диагностика с использованием аппаратного диагностического комплекса «Мультипсихометр» (модификации методик измерения психического выгорания (по Н.Водопьяновой и Е.Старченковой).

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: выборка (характеристика каждого человека и обоснование привлечения его к участию в исследовании), анализ, представление и интерпретация результатов, анализ возможностей и ограничений методик, возможные направления психологической работы с каждым исследуемым человеком в отдельности.

Формируемые части компетенции:

ПК-3: знать о детерминации профессиональных деструкций, механизмы и содержание профессиональных деформаций; Уметь анализировать проявления профессиональной деформации, ее причины и следствия на уровне личности и организации. Владеть различными способами диагностики профессионального и эмоционального выгорания.

ПК-6: Знать специфику профессиональных деформаций в различных вида труда и профессиях; владеть навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.

Раздел №4: Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса и профессиональных деформаций личности

Проектное задание 3: проектирование психологической помощи людям, испытывающим профессиональный стресс или элементы профессионального выгорания.

1. На основании диагностики и чтения литературы по проблемам профессионального стресса и профессиональной деформации личности студенту необходимо разработать план психологической работы с выделенными проблемами для конкретного человека. Допускается выбрать либо проектирование работы с профессиональным стрессом, либо с профессиональным выгоранием.
2. Выбрать из предложенного плана один пункт и подробно описать его реализацию (с указанием конкретных действий, упражнений, технологий, алгоритмов действия) для оказания психологической помощи человеку.

По результатам составляется развернутая аналитическая записка, где указываются следующие пункты: основание для оказания психологической помощи (указание на результаты диагностики и выделенные с ее помощью проблемы), цель помощи, развернутый план психологической помощи (ее разновидность, актуальность, имеющиеся возможности), детально описание отдельного пункта плана (необходимость и последовательность действий, используемые технологии, упражнения, способы...), предполагаемые результаты (внешние и внутренние).

Оценивается наличие всех выше описанных пунктов, их адекватность и согласованность.

Результаты выполнения задания предоставляются письменно и устно и обсуждаются на практическом занятии.

Формируемые части компетенции:

ПК-6: Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии. Уметь использовать результаты диагностики профессиональных стрессов и

профессиональных деформаций личности при выделении наиболее адекватных направлений оказания психологической помощи личности. Анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии. Анализировать имеющиеся программы профилактики стресса. Планировать действия, направленные на профилактику профессионального стресса и его преодоление (на уровне личности и организации).
Владеть навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.
Традиционными способами предупреждения развития стресса на работе.
Навыками проектирования программ предупреждения развития профессиональных стрессов и деформаций и/или снижения их негативного влияния на работоспособность, производительность труда и психологическое самочувствия.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Форма промежуточного контроля – зачет. Зачет выставляется преподавателем на основании выполнения следующих заданий:

№ раздела	Название задания	Оценка
1	**Семинар 1.** Уточнение понятия «психологический стресс», его соотношение рядоположенными понятиями. **Семинар 2:** Стрессоустойчивость. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.	Ответы на вопросы семинаров, активное участие в обсуждении и анализе проблем. Выполнено/не выполнено.
1	**Письменное задание для самостоятельной работы №1**: Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса. **Письменное задание для самостоятельной работы №2:** Физиологические механизмы стресса. **Письменное задание для самостоятельной работы №3:** Когнитивные процессы и стресс**.**	Выполнение письменных заданий. Выполнено/не выполнено.
2	**Подготовка доклада**: Общая тема «Виды профессиональных стрессов	Представление доклада. Выполнено/не выполнено.
2	**Проектное задание 1:** Возможности изучения профессионального стресса.	Представление краткой аналитической записки. Выполнено/не выполнено.
3	**Проектное задание 2:** Возможности изучения профессиональных деформаций.	Представление краткой аналитической записки.
4	**Проектное задание 3:** проектирование психологической помощи людям, испытывающим профессиональный стресс или элементы профессионального выгорания.	Представление развернутой аналитической записки. Выполнено/не выполнено.
Общий итог:		Выполнение всех указанных заданий

Общий список вопросов для организации самостоятельной работы при подготовке к выполнению итоговых проектных заданий:

1. Назовите несколько альтернативных определений стресса, опишите историю изучения данного феномена в психологии и смежных науках. Какова актуальность и проблемы изучения данного феномена в современной психологии труда.
2. Характеризуйте теорию Г.Селье: основные положения, динамика стресса, типы используемой энергии, критику.

3. В чем заключается проблема определения «психологического стресса».
4. Характеризуйте понимание стресса как функционального и психического состояния: дайте общую характеристику функциональных и психических состояний, опишите физиологические механизмы стресса, поясните в чем сходство и различие понятий «стресс» и «утомление», «переутомление».
5. Каково содержание понятия «эмоциональный стресс»: общее и специфическое в соотношении с понятием «психологический стресс»?
6. Какова традиция понимания стресса как «психической напряженности».
7. Как соотноситься понятие «психологический стресс» с такими понятиями как утомление, тревога, напряжение; фрустрация, конфликт, кризис.
8. Дайте классификацию подходов к изучению стресса (Леонова, Брайт и Джонс) и проиллюстрируйте представления о детерминации стресса (влияние жизненных событий, повседневных стрессов, хронических стрессов; жизненных ситуаций).
9. Дайте общую характеристику подходов к изучению стресса и приведите примеры их реализации в эмпиричсеких исследованиях (экологического, интеракционного, транзактного и регуляторного подходов).
10. Характеризуйте авторскую концепцию Китаева-Смыка о субсиндромах стресса. Какие проблемные области могут быть изучены с использованием такой классификации видов стресса?
11. Опишите симптомы и эффекты стресса. Как стресса связан со здоровьем? Приведите примеры исследований, где показаны связи стресса с заболеванием раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, простудой и др.
12. Как влияет стресс на когнитивные процессы?
13. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость». Какие выделяют группы факторов, влияющие на устойчивость человека к стрессу?
14. Характеризуйте модели влияния психологических факторов на возникновение стрессовых реакций: модель опосредованных эффектов, модель регулирующего воздействия, модель прямого воздействия. Приведите примеры в пользу каждой из моделей (по Брайту и Джонсу).
15. Как связано возникновение стресса с такими характеристиками как пол, возраст и социальный статус?
16. Как такие индивидные и личностные характеристики как тип реагирования А и Б, негативная аффективность, выученная беспомощность – оптимизм, самоэффективность, уверенность в себе, локус контроля, личностная направленность опосредуют возникновение и переживание стресса?
17. Как культура и социальное окружение определяют или опосредуют возникновение и переживание стресса?
18. В чем заключается проблема психодиагностики стресса? Какие вы знаете методики диагностики диспозиционных характеристик связанных со стрессом?
19. В чем проблема определения «профессионального стресса»? Какова необходимость выделения таких понятий как «организационный стресс», «экономический стресс» и как они соотносятся с понятием «профессиональный стресс»?
20. Какие идеи экологического подхода используются при определении и изучении профессионального стресса и как это отражается на возможностях его диагностики?
21. Какие модели профессионального стресса отражают понимание его как влияния на человека превышающих его возможности требований? Назовите и характеризуйте их.
22. Какие факторы выделяются в интеракционном подходе к исследованию профессионального стресса и каковы особенности их взаимодействия (на примере моделей взаимного соответствия индивидуума и среды и модели Карасека)?
23. Какие модели профессионального стресса относят к транзактному подходу и по каким основаниям? В чем заключаются основные идеи когнитивных моделей стресса?

24. Сопоставьте познавательные возможности трех подходов к изучению профессионального стресса. Каковы варианты общих моделей профессионального стресса и в чем их необходимость и каковы ключевые проблемы?
25. Дайте общую характеристику видов профессионального стресса, приводя примеры эмпирических исследований им посвященных.
26. Характеризуйте особенности учебного и, в частности, экзаменационный стресса. Каковы его последствия и возможности управления им?
27. Характеризуйте особенности стрессов в спорте высших достижений.
28. В чем специфика динамики, факторов, эффектов и преодоления информационного стресса?
29. Приведите примеры и характеризуйте специфику стрессов в профессиях типа «человек-человек» (например, стрессы медицинских работников, педагогов, «синих» и «белых» воротничков…).
30. Какие стрессовые переживания можно наблюдать у безработных и какие ресурсы преодоления стресса они используют?
31. Какие существуют возможности диагностики профессиональных и организационных стрессов? Каковы основные проблемы диагностики данных стрессов?
32. В чем заключается проблема изучения профессиональных деформаций и каковы основные концептуальные положения, важные для их анализа? Каковы основные тенденции в их развитии (по Марковой А.К.)?
33. В чем необходимость уровневого анализа проф. дестркуций (уровни по Зееру Э.Ф.) Каковы основные группы факторов, детерминирующих развитие профессиональных деструкций?
34. Представьте классификацию подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания, характеризуйте его структуру, динамику и психологические проявления.
35. Характеризуйте структуру и сравните познавательные возможности двух методик диагностики эмоционального выгорания, основанных на разных подходах (методика Бойко и методика Маслач).
36. Характеризуйте специфику профессиональных деформаций в разных типах профессий, приведите примеры. (Можно выбрать один из типов профессий или подробно об одной из профессий, например, педагоги, менеджеры, психологи и др.).
37. Какие существуют возможности диагностики профессиональных деформаций? Каковы пути предотвращения деформаций и пути профессиональной реабилитации?
38. Каково содержание понятия «совладание со стрессом»? Какие подходы к исследованию совладания существуют (характеризуйте основные принципы)?
39. Как соотносятся понятия «психологическая защита», «совладание» (coping), «преодоление», «самоорганизация», «адаптация»?
40. Какие стратегии совладания и механизмы совладания со стрессом изучены в исследованиях (диспозиционный, мониторинговый и ситуационный подход).
41. Каковы возможности и ограничения количественного и качественного способа изучения совладания со стрессом, каково влияние кросультурных особенностей на измерение совладания?
42. Каков потенциал использования «личностные ресурсы» при изучении преодоления стресса? Назовите и характеризуйте механизмы использования индивидуальных и социальных ресурсов в процессе преодоления ситуации безработицы или ситуации социально-экономической депривации.
43. Какие существуют индивидуальные и групповые методы регуляции стресса? Какие использовались и используются способы регуляции стресса на производстве, в организациях.
44. Каковы принципы и этапы проектирования стратегии профилактики профессионального стресса в организации? Какие можно ожидать от этого эффекты?

45. Основные направления профилактики и преодоления профессионального выгорания в разных видах профессий.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

5.1 Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF.
2. Толочек, Владимир Алексеевич. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 431 с. - ISBN 9785388000477 : 250.00.
3. Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614

5.2 Дополнительная литература:

1. Архангельский, Г. Время на отдых: Для тех, кто много работает [Электронный ресурс] / Глеб Архангельский. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 185 с. - ISBN 978-5-9614-4340-0 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=519008
2. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004.
3. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000..
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338
5. Брайт, Джим.Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с.
6. Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=16
7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. Режим доступа: https://studfiles.net/preview/5275074/
8. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240.
9. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. - Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. - 336 с.
10. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509

11. Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. http://www.kitaev-smyk.ru/node/87
12. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 712 с. (раздел 2). - ISBN 978-5-9270-0303-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430628
13. Леонова, Анна Борисовна. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова . - М. : Смысл, 2009. - 311 с.
14. Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882 — Загл. с экрана.
15. Манухина, С.Ю. Психология труда: Хрестоматия : учебно-методический комплекс / С.Ю. Манухина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 275 с. - ISBN 978-5-374-00221-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90711
16. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386
17. Первин, А. Лоуренс. Психология личности [Текст] : теория и исследования / А. Л. Первин, П. О. Джон ; пер.с англ. М. С. Жамкочьян ; науч. ред. перевода В. С. Магун. - М. : Аспект Пресс, 2000. - 606 с.
18. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327
19. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057
20. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12
21. Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
22. Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии / А.Д.Стекачева. -М.: Лаборатория книги, 2012. -155 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140857
23. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523 .
24. Ясько, Бэла Аслановна (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания: практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009.

Методические материалы и иные источники полезной информации:

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999. - 86 с. http://www.pedlib.ru/Books/3/0168/3_0168-1.shtml
2 Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. – 120. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r61708/phsihology024.pdf

3 Кузнецова Е.В Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб.пособ.для студентов факультета психологии. – Куйбышев, 2012. – 96 с./ Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева http://window.edu.ru/resource/898/76898/files/stress.pdf

4 Шульц С. Э., Шульц, Дуэйн П. Психология и работа / Д.Шульц, С. Шульц ; [Пер. с англ. З. Замчук] [Электронный ресурс]. - М. : Питер, 2003. 557 с. ISBN 5-94723-210-3 (в пер.) URL: http://dlib.rsl.ru/rsl01002000000/rsl01002099000/rsl01002099945/rsl01002099945.pdf с. С.438-444.

5.3. Периодические издания:

Психологический журнал http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html

Национальный психологический журнал http://npsyj.ru/

Вестник МГУ. Серия 14: Психология http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/

Человек. Сообщество. Управление http://chsu.kubsu.ru/index.php/ru/

Журнал практического психолога http://prakpsyjournal.ru

Современная зарубежная психология http://dx.doi.org/10.17759/jmfp

5.3.1 Статьи в периодических изданиях:

1. Дёмин А.Н. Ненадёжная работа как объект психологического изучения // Противоречия, конфликты, кризисы личности: субъектно-бытийный подход: Материалы Всероссийского научно-практического семинара. Краснодар: КубГУ, 2007.
2. Дёмин А.Н. Психологическое измерение ненадёжности работы // Человек. Сообщество. Управление. 2008. № 1. С. 71-76.
3. Полякова О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций// Национальный психологический журнал - 2014.- №1 -с.57-64. http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=4976
4. Профессиональные стрессы в разных профессиях. Режим доступа: http://cyberleninka.ru
5. Психосоциальные факторы и профессиональный стресс у мужчин трудоспособного возраста [Электронный ресурс] / Осипова, И. [и др.]. // Сибирский медицинский журнал (Томск). 2011. №№26. С. 162-166. ISSN 2073-8552 URL: http://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnye-faktory-i-professionalnyy-stress-u-muzhchin-trudosposobnogo-vozrasta
6. Ромек В. Тест уверенности в себе//Психологическая диагностика, №1, 2008.
7. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Шварцера Р., Ерусалема М.//Иностранная психология, №7, 1996.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.

Ресурсы, указанные в пункте 5.3

Электронная библиотечная система КубГУ http://www.kubsu.ru/node/

Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (http://www.elibrary.ru)/

Базы данных компании «Ист Вью»: (психологический журнал, вестник МГУ) http://dlib.eastview.com

Киберленинка [Официальный сайт] — URL: https://cyberleninka.ru/

Электронная Библиотека Диссертаций https://dvs.rsl.ru

Научно исследовательская лаборатория совладающего поведения http://www.coping-kostroma.com/index.php/content/books

Психология совладающего поведения // *Материалы Международной научно-практической конференции.Кострома, начиная с мая 2007 г.* http://www.coping-kostroma.com/index.php/archive/conf2007 и последующие выпуски материалов конференции.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется еженедельно в соответствии с программой занятий.

Организация процесса самостоятельной работы (СР) по дисциплине «Профессиональные стрессы и профессиональные деформации личности»

№	Наименование раздела	Виды/формы самостоятельной работы	Сроки выполнения	Формы контроля
1	2	3	4	5
1	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	Самостоятельное чтение и анализ литературы при подготовке к семинарскому занятию №1 и №2 Письменное задание для самостоятельной работы №1: Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса. Письменное задание для самостоятельной работы №2: Физиологические механизмы стресса. Письменное задание для самостоятельной работы №3: Когнитивные процессы и стресс.	2-3 нед. 3-4 неделя 4 неделя 5 неделя	Ответы на вопросы семинара, участие в обсуждении теоретических проблем. Выполнение письменных заданий и их представление в письменном виде.
2	Модели профессионального стресса	Доклад Проектное задание 1: Возможности изучения профессионального стресса.	6 неделя 8 неделя	Представление доклада. Представление краткой аналитической записки
3	Профессиональные деформации личности	Самостоятельное чтение литературы и лекций по теме Проектное задание 2: Возможности изучения профессиональных деформаций.	10 неделя 11 неделя	Представление краткой аналитической записки
4	Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса и профессиональных	Участие в демонстрации техник превенции и интервенции по отношению к стрессу и профессиональному выгоранию	13	Участие в демонстрации и ее анализ

	деформаций личности	Проектирование программы профилактики профессионального стресса или профессионального выгорания для конкретной личности	14 неделя	Представление результатов проектного задания в виде развернутой аналитической записки

Методические указания для организации самостоятельной работы и выполнения контрольных заданий.

Раздел №1:Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика

Семинар 1. Уточнение понятия «психологический стресс», его соотношение рядоположенными понятиями.

Вопросы для обсуждения:

1 Характеристика теории Г. Селье: основные положения, динамика стресса, типы используемой энергии, критика.
2 Стресс как функциональное и психическое состояние: характеристика функциональных и психических состояний, физиологические механизмы стресса, сходство и различие понятий «стресс» и «утомление», «переутомление».
3 Содержание понятия «эмоциональный стресс»: общее и специфическое в соотношении с понятием «психологический стресс».
4 Понятие «психической напряженности» как альтернатива использованию понятия «психологический стресс».
5 Сопоставьте следующие понятия:
   a. - стресс, стрессированность, стрессор;
      i. - стресс, тревога, напряжение;
      ii. - стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

Литература для подготовки ответов на вопросы:

1. Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882 — Загл. с экрана.

2. Толочек, Владимир Алексеевич. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 431 с. - ISBN 9785388000477 : 250.00.

3. Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

4. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999. - 86 с. http://www.pedlib.ru/Books/3/0168/3_0168-1.shtml

5. Брайт, Джим.Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с.

6. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523 .

К вопросу 3:

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – С. 9-21.

2. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. С. 368 с. . http://www.kitaev-smyk.ru/node/87
4. Кузнецова Е.В Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб.пособ.для студентов факультета психологии. – Куйбышев, 2012. – 96 с./ Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева http://window.edu.ru/resource/898/76898/files/stress.pdf

К вопросу 4:

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – С.12-15.
2. Толочек, Владимир Алексеевич. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 431 с. - ISBN 9785388000477 : 250.00.

К вопросу 5:

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – С.9-10, 18-19.
2. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523 .
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984. (часть: проблема критической ситуации).Режим доступа: http://psi.ucp.by/Files/Library/Vasilyuk_F.E._Psihologiya_perezhivaniya.pdf
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338

Оценивается ответ на один из вопросов семинара, наличие письменного плана – ответа на вопрос семинара и списка электронных источников, располагающих информацией для раскрытия данного вопроса. Также учитывается участие в обсуждении проблемного вопроса и активность в постановке дополнительных вопросов выступающему. По результатам семинара каждый студент, выполнивший требования получает зачет по данной теме.

Формируемые компетенции: ПК-3: знать существующие подходы к изучению психологического стресса; уметь анализировать причины возникновения стресса

Семинар 2: Стрессоустойчивость. **Индивидуальные различия в реакциях на стресс.**

1. Дайте определение понятию «Стрессоустойчивость» Какие выделяют группы факторов, влияющие на устойчивость человека к стрессу?
2. Характеризуйте модели влияния психологических факторов на возникновение стрессовых реакций: модель опосредованных эффектов, модель регулирующего воздействия, модель прямого воздействия. Приведите примеры в пользу каждой из моделей (см. Брайт и Джонс).
3. Как связано возникновение стресса с такими характеристиками как пол, возраст и социальный статус?
4. Развернуто характеризуйте содержание таких понятий как: тип реагирования А и Б и свойства нервной системы; негативная аффективность, выученная беспомощность – оптимизм, самоэффективность, уверенность в себе, локус

контроля, личностная направленность, как индивидных и личностных факторов, опосредующих возникновение и переживание стресса.

5. Как культура и социальное окружение определяют или опосредуют возникновение и переживание стресса?
6. В чем заключается проблема психодиагностики стресса? Какие вы знаете методики диагностики диспозиционных характеристик связанных со стрессом?

Литература для ответов на вопросы:

1. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5. http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999. -86 с. http://www.pedlib.ru/Books/3/0168/3_0168-1.shtml
3. Брайт, Джим.Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с. С. 149-178
4. Психосоциальные факторы и профессиональный стресс у мужчин трудоспособного возраста [Электронный ресурс] / Осипова, И. [и др.]. // Сибирский медицинский журнал (Томск). 2011. №№26. С. 162-166. ISSN 2073-8552 URL: http://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnye-faktory-i-professionalnyy-stress-u-muzhchin-trudosposobnogo-vozrasta
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. Режим доступа: https://studfiles.net/preview/5275074/
6. Купер К.Л. Склонность к стрессу: поведение типа А. // Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. С. 109-113.
7. Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. – 120. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r61708/phsihology024.pdf
8. Первин, А. Лоуренс. Психология личности [Текст] : теория и исследования / А. Л. Первин, П. О. Джон ; пер.с англ. М. С. Жамкочьян ; науч. ред. перевода В. С. Магун. - М. : Аспект Пресс, 2000. - 606 с. – с. 429-486, 500-502,508-518 (социально-когнитивная теория Бандуры и Мишела и ее практическое применение).
9. Шульц С. Э., Шульц, Дуэйн П. Психология и работа / Д.Шульц, С. Шульц ; [Пер. с англ. З. Замчук] [Электронный ресурс]. - М. : Питер, 2003. 557 с. ISBN 5-94723-210-3 (в пер.) URL: http://dlib.rsl.ru/rsl01002000000/rsl01002099000/rsl01002099945/rsl01002099945.pdf с. С.438-444.

Оценивается ответ на один из вопросов семинара, наличие письменного плана – ответа на вопрос семинара и списка электронных источников, располагающих информацией для раскрытия данного вопроса. Также учитывается участие в обсуждении проблемного вопроса и активность в постановке дополнительных вопросов выступающему. По результатам семинара каждый студент, выполнивший требования получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции: ПК-3: знать существующие подходы к изучению психологического стресса; уметь анализировать причины возникновения стресса

Письменное задание для самостоятельной работы №1:
Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса.

Дайте общую характеристику понятия адаптация. Соотнесите понятия стресс и адаптация. Как они соотносятся с идеями экологического подхода к исследованию стресса?

Литература:

1. Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338
3. Брайт, Джим.Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с.
4. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности:. анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов [Электронный ресурс]. - Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с. ISBN 5-93878-211-2 (В пер.) URL: http://dlib.rsl.ru/rsl01002000000/rsl01002921000/rsl01002921559/rsl01002921559.pdf

5. **Найдите и представьте письменно ответы на контрольные опросы по тексту Р. Лазаруса:** 1) в чем заключаются основные отличия физиологического и психического стрессов?; 2) каким образом определяется «вредность» или «неблагоприятность» стимула в психологической структуре?; 3) приведите примеры, характеризуя «стрессогенность» ожидания угрозы; 4) в чем ограничения использования самоотчетов для исследования стресса?; 5) Что означает принцип «специфичности стимула»?; 6) Кроме индивидуальных характеристик, чем еще может быть обусловлено восприятие жизненных событий, по мнению Р. Лазаруса? 7) Что означают «принцип восприимчивости» и «принцип устойчивости»? Приведите примеры; 8) Какие конкретные две особенности личности определяют восприимчивость к стрессу; 9) Что именно Лазарус относит к ресурсам устойчивости.

Литература: Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. – 120. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r61708/phsihology024.pdf

6. **Прочитайте и найдите в отрывке работы Т. Кокса ответы на следующие вопросы:** 1) какие существуют стратегии реагирования на стресс? Как их классифицирует автор?; 2) Какие существуют предположения относительно того, при каких условиях возникают конкретные формы реагирования (какие факторы их обусловливают)?; 3) Можно ли формы реагирования присущие животным распространять на человека. И почему?; 4) Какова последовательность изменений поведения во времени в стрессе при невозможности преодолеть стресс (характеристика общего адаптационного синдрома: поведенческая аналогия)?; 5) Что такое непосредственная двигательная реакция. По Лазарузу, это один из процессов чего именно?; 6) Какие несколько форм непроизвольной двигательной реакции существуют?; 7) Какие существуют способы достижения «временного облегчения»?; 8) Какие из видов защит наиболее важны, по мнению Лазаруса? Приведите примеры некоторых форм защит.

Литература: Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мо.гос. ун-т, 2003. – 120. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r61708/phsihology024.pdf

7. **Дайте подробную характеристику субсиндромам стресса, выделенным Китаевым-Смыком.** Какие проблемные области могут быть изучены с использованием такой классификации видов стресса?

Литература: Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. С. 368 с. . http://www.kitaev-smyk.ru/node/87

Задание: кратко (тезисно) письменно дать ответы на поставленные вопросы с использованием предложенного списка литературы. Результаты выполнения задания представляются чрез 2 недели после его постановки.

Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения. По результатам студент получает зачет по данной теме.

Письменное задание для самостоятельной работы №2:
Физиологические механизмы стресса.

Составьте 20 тестовых вопросов по данной теме, используя предлагаемую литературу. Используйте различные виды тестовых вопросов.

Литература:

Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Или Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999. -86 с. http://www.pedlib.ru/Books/3/0168/3_0168-1.shtml

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. С. 368 с. печатный и http://www.kitaev-smyk.ru/node/87

Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. -352 с. печатный и http://www.twirpx.com/file/350977/

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.:Питер, 2006.- с. 256. http://fanread.ru/book/download/10137078/

Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327

Задание выполняется письменно и сдается преподавателю на проверку в течение 1 недели после его постановки. *Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения.* В результате студент получает зачет по данной теме.

Письменное задание для самостоятельной работы №3:
Когнитивные процессы и стресс.

Выполните оба задания письменно.

Задание1. *Прочитайте предложенную литературу по данной теме и составьте перечень контрольный вопросов по каждому используемому вами источнику. Указывайте источник, его автора и выходные данные, а затем представьте перечень вопросов.*

Задание 2. *Составьте список терминов (глоссарий) с определениями, раскрывающими основное содержание данной темы.*

Литература:

Литература:

1. Бодров В.А. Информационный стресс. М., ПЭР СЭ, 2000. С 203-216.
2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С 123-148.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1983
4. Хокки Р., Хамильтон П. Когнитивные паттерны стрессовых состояний // Психология труда и организационная психология: современное состояние и

перспективы развития: Хрестоматия / Под ред. А.В. Леонова, О.Н. Чернышева. - М.: Радикс, 1995.

Задание выполняется письменно и сдается преподавателю на проверку в течение 2 недель после его постановки. *Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для выполнения.* В результате студент получает зачет по данной теме.

Формируемые части компетенции: ПК-3: Знать существующие подходы к изучению сихологического стресса; представления о детерминации стресса; индивидуальные реакции в реагировании на стресс и устойчивости к нему. Уметь анализировать причины возникновения стресса. Владеть: навыками чтения и анализа научной литературы.

Раздел №2: Модели профессионального стресса

Темы для докладов

1. Учебный и, в частности, экзаменационный стресс.
2. Стрессы в спорте высших достижений.
3. Информационный стресс.
4. Стрессы в профессиях типа «человек-человек» (например, стрессы медицинских работников, педагогов, «синих» и «белых» воротничков…).
5. Стрессы безработных и др.

Задание: Дайте характеристику одного вида профессионального стресса, приведите примеры исследований и их результатов относительно конкретных видов стресса. Проанализируйте возможности практического применения результатов этих исследований.

Задание выполняется в виде доклада, где отражены использованные источники, ссылками на них. При анализе уделяйте внимание используемой модели, источникам стресса, его эффектам, логике построения исследования, а также методам и методикам его измерения, практическому приложению результатов.

Оценивается выполнение реферата, соответствие формальным требованиям оформления, соответствие структуры заданным критериям (указание на модель феномена, источники стресса, его эффекты, логике построения исследования, а также методы и методики его измерения, практическое приложение результатов).

В результате студент получает зачет по данной теме.

Для выполнения задания следует обратиться к периодической печати, найти и проанализировать современные исследования, посвященные теме.

Например:

1. Дёмин А.Н. Ненадёжная работа как объект психологического изучения // Противоречия, конфликты, кризисы личности: субъектно-бытийный подход: Материалы Всероссийского научно-практического семинара. Краснодар: КубГУ, 2007.
2. Дёмин А.Н. Психологическое измерение ненадёжности работы // Человек. Сообщество. Управление. 2008. № 1. С. 71-76.
3. Профессиональные стрессы в разных профессиях. Режим доступа: http://cyberleninka.ru
4. Психология совладающего поведения // Материалы Международной научно-практической конференции. Кострома, начиная с мая 2007 г. http://www.coping-kostroma.com/index.php/archive/conf2007 и последующие выпуски материалов конференции.
5. Психосоциальные факторы и профессиональный стресс у мужчин трудоспособного возраста [Электронный ресурс] / Осипова, И. [и др.]. // Сибирский медицинский журнал (Томск). 2011. №№26. С. 162-166. ISSN 2073-8552 URL:

http://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnye-faktory-i-professionalnyy-stress-u-muzhchin-trudosposobnogo-vozrasta

Формируемые части компетенции:

ПК-3: знать представления о детерминации стресса и профессионального стресса; Эффекты стресса на уровне личности, малых и больших групп; Индивидуальные реакции в реагировании на стресс и устойчивости к нему; Уметь анализировать причины возникновения стресса, феноменологию профессионального стресса на разных уровнях его формирования. Владеть схемами анализа профессионального стресса; составляющих стресса, а также возможных негативных эффектов профессионального стресса.

ПК-6: знать специфику проявления профессиональных стрессов в связи с различиями в организационном, социальном и жизненном контекстах личности. Уметь анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии, владеть навыками постановки практической задачи для психолога

Проектное задание 1: **Возможности изучения профессионального стресса.**

Проектное задание направлено на обоснованный выбор, подбор соответствующих методик измерения профессионального стресса. Студент в праве выбрать вид профессионального стресса и методики его диагностики.

Изучение и анализ методик диагностики профессионального стресса и сопутствующих факторов может проводится как в бланковом варианте, так и с использованием аппаратурно-диагностического комплекса «Мультипсихометр». Например, Шкала организационного стресса Мак-Лина; Диагностика состояния стресса по К.Шрайнеру; Методика "Модели преодолевающего поведения" (опросник SACS С.Хобфолла в адаптации Н.Водопьяновой); Шкала диагностики поведения типа "А" С.Положенцева и Д.Руднева; Оценка удовлетворенности работой По А.Батаршеву.

Необходимо подобрать несколько соотносимых методик для диагностики различных аспектов профессионального стресса (любого вида) и провести диагностику одного человека. По результатам пишется краткая аналитическая записка.

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: указание на проблему, требующую диагностики, обоснованный выбор методов и методик диагностики, описание выборки, описание результатов анализа данных, указание на возможности и ограничения использованных методик, интерпретации полученных данных. Аналитическая записка представляется в письменном виде и оценивается по сформулированным выше параметрам (их наличие) с учетом их согласованности и адекватности.

Задание является частью промежуточного контроля и является обязательным для исполнения.

Формируемые части компетенции:

ПК-3: уметь диагностировать индивидуальные различия в переживании разных видов стресса и устойчивости к нему. Владеть схемами анализа профессионального стресса; методиками диагностики разных видов и составляющих стресса, а также возможных негативных эффектов профессионального стресса.

ПК-6: уметь использовать результаты диагностики профессиональных стрессов и профессиональных деформаций личности при выделении наиболее адекватных направлений оказания психологической помощи личности.

Анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии Навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.

Раздел №3: Профессиональные деформации личности

Проектное задание 2: Возможности изучения профессиональных деформаций.

Задание заключается в использовании двух различных методик диагностики профессионального выгорания, относящихся к различным подходам его изучения, и сравнении их результатов и возможностей.

Для выполнения задания может быть использована как бланковая диагностика, так и диагностика с использованием аппаратного диагностического комплекса «Мультипсихометр» (модификации методик измерения психического выгорания (по Н.Водопьяновой и Е.Старченковой).

Например, предлагается использовать методику диагностики профессионального выгорания К. Маслач и методику диагностики выгорания В. Бойко (бланковые варианты). Каждый студент выбирает один вид деятельности, гипотетически относящийся к группе риска по данному явлению, и диагностирует 3 человек, анализирует результаты и описывает основные различия в результатах и на их основании выделяет основные направления психологической помощи данным людям. По результатам пишется краткая аналитическая записка.

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: выборка (характеристика каждого человека и обоснование привлечения его к участию в исследовании), анализ, представление и интерпретация результатов, анализ возможностей и ограничений методик, возможные направления психологической работы с каждым исследуемым человеком в отдельности.

Формируемые части компетенции:

ПК-3: знать о детерминации профессиональных деструкций, механизмы и содержание профессиональных деформаций; Уметь анализировать проявления профессиональной деформации, ее причины и следствия на уровне личности и организации. Владеть различными способами диагностики профессионального и эмоционального выгорания.

ПК-6: Знать специфику профессиональных деформаций в различных вида труда и профессиях; владеть навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.

Раздел №4: Профилактика, регуляция, преодоление профессионального стресса и профессиональных деформаций личности

Проектное задание 3: проектирование психологической помощи людям, испытывающим профессиональный стресс или элементы профессионального выгорания.

1. На основании диагностики и чтения литературы по проблемам профессионального стресса и профессиональной деформации личности студенту необходимо разработать план психологической работы с выделенными проблемами для конкретного человека. Допускается выбрать либо проектирование работы с профессиональным стрессом, либо с профессиональным выгоранием.
2. Выбрать из предложенного плана один пункт и подробно описать его реализацию (с указанием конкретных действий, упражнений, технологий, алгоритмов действия) для оказания психологической помощи человеку.

По результатам составляется развернутая аналитическая записка, где указываются следующие пункты: основание для оказания психологической помощи (указание на результаты диагностики и выделенные с ее помощью проблемы), цель помощи, развернутый план психологической помощи (ее разновидность, актуальность, имеющиеся возможности), детально описание отдельного пункта плана (необходимость и

последовательность действий, используемые технологии, упражнения, способы...), предполагаемые результаты (внешние и внутренние).

Оценивается наличие всех выше описанных пунктов, их адекватность и согласованность.

Результаты выполнения задания предоставляются письменно и устно и обсуждаются на практическом занятии.

Формируемые части компетенции:

ПК-6: Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии. Уметь использовать результаты диагностики профессиональных стрессов и профессиональных деформаций личности при выделении наиболее адекватных направлений оказания психологической помощи личности. Анализировать роль причин из разных уровней в возникновении и переживании стресса в рамках рода деятельности или профессии. Анализировать имеющиеся программы профилактики стресса. Планировать действия, направленные на профилактику профессионального стресса и его преодоление (на уровне личности и организации).

Владеть навыками постановки практической задачи для психолога, на основе проведенной диагностики феномена.

Традиционными способами предупреждения развития стресса на работе.

Навыками проектирования программ предупреждения развития профессиональных стрессов и деформаций и/или снижения их негативного влияния на работоспособность, производительность труда и психологическое самочувствия.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

Университетом обеспечен доступ к сети интернет и ее ресурсам.

Обеспечена возможность коммуникации через личные кабинеты в ЭИОС ВУЗа.

8.1 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

Microsoft Windows 8, 10

Microsoft Office Professional Plus,

Комплект антивирусного программного обеспечения

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения занятий по дисциплине имеется необходимая материально-техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам: аудитории, оснащенные точкой доступа к сети Internet, мультимедийными досками или проекторами, маркерными досками для демонстрации учебного материала; компьютерные классы с возможностью подключения к сети Internet; аппаратурное и программное обеспечение для проведения самостоятельной работы по дисциплине; подсобные материалы для проведения психологических тестов.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Аудитория для проведения занятий лекционного типа**,** ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), комплектом учебной мебели; доской учебной.
2	Семинарские и практические занятия	Аудитория для проведения занятий семинарского типа: ауд., ул. Ставропольская 149, оснащенная комплектом учебной мебели; доской учебной; мобильной

		презентационной техникой (проектор, компьютер). Мобильный аппаратурно-диагностический комплекс «Мультипсихометр», переносной аппаратурно-программный комплекс Активациометр АЦ-9К.
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (ул. Ставропольская 149); оснащенная мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Ставропольская 149), оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
5	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы (ул. Ставропольская 149.), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. 218, 213 А - Зал мультимедиа Научной библиотеки КубГУ.