

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета _____ Н.К. Грицкевич
«_____» _____ 20__ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

СДМ.01 Формирование стрессоустойчивости личности

(указывается наименование и шифр дисциплины в соответствии с ГОС и учебным планом)

1. Цели и задачи курса:

Цель – раскрытие основ стрессологии, эго-защитных механизмов и совладающего поведения.

Задачи:

1. Познакомить студентов с понятиями стрессологии, с целями и задачами.
2. Типологизировать трудные жизненные ситуации.
3. Познакомить с методиками диагностики стрессогенности социально-деятельностной среды.
4. Познакомить с различными технологиями стрессосовладающего поведения.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

- усвоить динамику развития стресса и факторы, влияющие на него;
- овладеть методиками диагностики эго-защитных механизмов и совладающего поведения;
- знать и уметь применять на практике технологии развития стрессоустойчивости личности;
- уметь анализировать полученные данные и составлять рекомендации и заключение.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр 9
Общая трудоемкость	120	120
Аудиторные занятия	54	54
Лекции (Л)	36	36
Практич. занятия, семинары (П)	18	18
Семинары (С)	-	-
Другие виды аудиторных занятий	-	-
Самостоятельная работа	66	66
Курсовая работа	-	-
Реферат	-	-
Вид итогового контроля		зачет

4. Содержание дисциплины.

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (Тематический план)

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические занятия или семинары	Лабораторные работы
1.	Психологические основы стрессологии	6	2	-
2.	Психологические основания эго-защитных механизмов и стрессосовладающего поведения	6	2	-
3.	Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров	4	4	-
4.	Симптоматическая диагностика стрессовых проявлений	4	2	-
5.	Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости	4	2	-
6.	Психотехнологии стрессосовладающего поведения	6	4	-

7.	Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций	6	2	-
----	---	---	---	---

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Психологические основы стрессологии.

Дифференциация понятий: стресс, эустресс, дистресс. Динамика развития стресса. Формы стресса. Классификация стресса. Особенности психологического стресса. Физиологические симптомы гендерных стрессовых проявлений. Специфика и разновидности профессиональных стрессов.

Раздел 2. Психологические основания эго-защитных механизмов и стрессосовладающего поведения.

Понятие и типологизация трудных жизненных ситуаций. Психологическая сущность эго-защитных механизмов. Классификация и краткая характеристика эго-защитных механизмов. Концептуальные основания совладающего поведения.

Раздел 3. Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров.

Диагностика учебного стресса. Психодиагностика деятельностного стресса. Определение уровня стрессового синдрома жизни матери. Оценка уровня деятельностной стрессогенности.

Раздел 4. Симптоматическая диагностика стрессовых проявлений.

Симптоматическая самооценка стресса. Вегетативные проявления стресса. Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости. Определение уровня стрессочувствительности. Бостонский тест на стрессоустойчивость. Ситуативная оценка сопротивляемости стрессам.

Раздел 5. Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости.

Определение профессионального «выгорания». Шкала оценки влияния травматического события. Диагностика посттравматического стрессового расстройства у детей. Диагностика предпочитаемых копинг-стратегий. Изучение стратегий преодоления жизненных проблем.

Раздел 6. Психотехнологии стрессосовладающего поведения.

Техники совладания с негативными установками. Стрессосовладание средствами «каталога стрессозащитных установок». Стрессосовладание средствами фиксированного самоконтроля. Формулы стрессосовладающего поведения для женщин А-типа.

Раздел 7. Программы стрессозащиты и профилактики дистрессовых реакций.

Программа стрессозащиты и повышения стрессоустойчивости работников управления. Профилактика дистрессовых реакций. Специфика стрессозащитных стратегий поведения у лиц с различными группами крови. Быстродействующие приемы стрессозащиты. Расслабление как защита от стресса.

5.Лабораторный практикум.

Не предусмотрен.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Учебно-методическая литература.

а) основная литература:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Ярославль, 2001.
2. Линдеман Х., Селье Г. Система психофизиологического саморегулирования. Как стресс не приносит горя. – М., 1992.
3. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – М., 2006. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2006.

б) дополнительная литература:

1. Абульханова-Славская К.С. Стратегии жизни. – М., 1991.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000.
3. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М., 1991.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М., 2002.
5. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М., 1990.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004.
7. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения. – Ярославль, 2006.

6.2 Средства обеспечения освоения дисциплины.

Электронные библиотеки по курсу «Формирование стрессоустойчивости личности»; банк тестовых заданий; учебно-наглядные пособия: набор слайдов.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для обеспечения дисциплины необходимы: оборудованная лекционная аудитория, технические средства обучения: мультимедийный переносной проектор, мультимедийное обеспечение, настенный экран.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

Преподаватель должен иметь опыт составления программ коррекции, владеть методами диагностики.

8.1 Вопросы для самостоятельной работы студентов.

1. Составить программу профилактики стресса у педагога.
2. Составить программу коррекции негативных установок у руководителей среднего звена и топ-менеджеров.
3. Разработать диагностический комплекс исследования социально-психологического климата в коллективе.

8.2 Примерная тематика рефератов.

1. Информационный стресс в операторской деятельности.
2. Травматический стресс.
3. Особенности стресса руководителя.

4. Спортивный стресс.
5. Проекция как эго-защитный механизм.
6. Интроекция как эго-защитный механизм.
7. Отрицание как эго-защитный механизм.
8. Замещение как эго-защитный механизм.
9. Рационализация как эго-защитный механизм.
10. Регрессия как эго-защитный механизм.
11. Подавление как эго-защитный механизм.
12. Характеристика «удачных» и «неудачных» процессов переживания трудных жизненных ситуаций.
13. Ситуационно-динамический подход совладающего поведения.
14. Специфика адаптивного поведения к трудным ситуациям.

8.3 Перечень примерных вопросов к зачету.

1. Стресс, эустресс, дистресс.
2. Формы стресса.
3. Классификация стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Физиологические проявления стресса.
6. Специфика профессиональных стрессов.
7. Трудные жизненные ситуации.
8. Типология трудных жизненных ситуаций.
9. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс.
10. Факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистресс.
11. Виды эго-защитных ситуаций.
12. Краткая характеристика проекции.
13. Краткая характеристика регрессии.
14. Краткая характеристика замещения.
15. Краткая характеристика подавления.
16. Краткая характеристика отрицания.
17. Понимание защитных механизмов личности в различных направлениях психологии.
18. Самоограничение как механизм нормальной адаптации.
19. Ложь как способ ухода от стресса.
20. Специфика адаптивного поведения к трудным ситуациям.
21. Стили совладающего поведения.
22. Поведенческие стратегии базовых стилей совладающего поведения.
23. Понятие копинга.
24. Концептуальные основания совладающего поведения.
25. Преимущества и недостатки защитных механизмов.
26. Реактивное образование.
27. Диспозиционный подход в психологии совладающего поведения.
28. Ситуационно-динамический подход в психологии совладающего поведения.
29. Роль установок в выборе совладающего поведения.
30. Виды негативных установок.
31. Виды позитивных установок и способы ее формирования.
32. Диагностика профессионально-деятельностных стрессоров.
33. Симптоматическая диагностика стрессовых проявлений.
34. Оценка ресурсов личностной стрессоустойчивости.
35. Диагностика деформирующих и травматических воздействий дистресса.
36. Диагностика стратегий и механизмов эго-защитного поведения.

37. Методики оценки стратегий стрессовослаждающего поведения.
38. Техники совладания с негативными установками.
39. Стрессовосладание средствами «каталога стрессозащитных установок».
40. Стрессовосладание средствами фиксированного самоконтроля.
41. Программа стрессозащиты и повышения стрессоустойчивости работников управления.
42. Профилактика дистрессовых реакций.
43. Профилактика дистресса у педагогических работников.
44. Профилактика дистресса у учащихся перед экзаменом.
45. Быстродействующие приемы стрессозащиты.
46. Расслабление как защита от стресса.
47. Стратегии преодоления стрессоров различного типа.
48. Коррекция хронической усталости педагога.
49. Создание оптимального психологического климата как условие профилактики стресса.
50. Особенности командообразования как профилактика формирования стрессоров.

УМК составил:

Доцент кафедры психологии развития личности _____ И.Л. Шелехов
(подпись)

УМК дисциплины утвержден на заседании кафедры психологии развития личности протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой:

д.м.н., профессор _____ М.М. Аксенов
(подпись)

УМК дисциплины одобрен методической комиссией факультета ФПСОР ТГПУ.

Председатель методической комиссии ФПСОР, к.пс.н., доцент кафедры психолого-педагогического образования _____ Н.А. Буравлева
(подпись)

Согласовано:

Декан ФПСОР _____ Н.К. Грицкевич
(подпись)