

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ И МАССОВЫХ  
КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ

ФГУП НТЦ "ИНФОРМРЕГИСТР"

**РЕГИСТРАЦИОННОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО**  
обязательного федерального экземпляра  
электронного издания

№ 31099

Электронное издание на 1 CD-R  
«Забегалина С. В. Психология стресса: электронный  
учебный курс».

Номер государственной регистрации обязательного экземпляра  
электронного издания – 0321301801.

Производитель: ФГБОУ ВПО "Ульяновский  
государственный университет".



15 июля 2013 г.

И. о. директора ФГУП НТЦ "Информрегистр"

Ю.С. Алпацкий

# Содержание

## Раздел 1. Понятие стресса, теории, модели подходы к его изучению

Тема 1.1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

- 1.1.1. Связь проблемы стресса и адаптации
- 1.1.2. Понятие адаптации
- 1.1.3. Исследования адаптации
- 1.1.4. Адаптация личности
- 1.1.5. Адаптация как процесс общий для всех биологических видов
- 1.1.6. Исследования адаптации зарубежными учеными

Практическое занятие 1.1. «Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном уровне и в организации, в обществе в целом»

Тема 1.2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях

- 1.2.1. Концепция Г. Селье
- 1.2.2. Стадии стресса по Г. Селье
- 1.2.3. Последствия стресса по Г. Селье

Практическое занятие 1.2. «Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса»

Тема 1.3. Поведенческие модели изучения стресса

- 1.3.1. Стресс и поведение человека
- 1.3.2. Дихотомические модели анализа стресса
- 1.3.3. Стресс и стрессор
- 1.3.4. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности
- 1.3.5. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический
- 1.3.6. Понятия физиологического и психологического стресса

Практическое занятие 1.3.1. Индивидуальные формы совладающего поведения

Практическое занятие 1.3.2. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений

Тема 1.4. Современные психологические подходы к изучению стресса

- 1.4.1. Экологический подход к изучению стресса
- 1.4.2. Трансактный подход к изучению стресса
- 1.4.3. Регуляторный подход к изучению стресса
- 1.4.4. Стресс как ответная реакция
- 1.4.5. Стресс как стимул
- 1.4.6. Классификация теорий и моделей стресса по В.А. Бодрову

Практическое занятие 1.4.1. «Прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды»

Практическое занятие 1.4.2. Овладение диагностическими методикой Ч. Спилбергера и другими методами диагностики стресса

## Раздел 2. Факторы и последствия стресса, оценка и коррекция стрессовых состояний на уровне индивида и в организации

Тема 2.1. Стресс и экстремальные состояния

- 2.1.1. Стресс и эмоциональная напряженность
- 2.1.2. Изменения речи при эмоциональной напряженности, стрессе
- 2.1.3. Информационный стресс
- 2.1.4. Информационная «триада» и информационная патология ВНД
- 2.1.5. Виды и проявления психогенного стресса
- 2.1.6. Пограничные психические состояния и психогении как следствие гиперстресса

- 2.1.7. Паника как реакция на стрессогенное событие
- 2.1.8. Трудности прогноза эмоционального реагирования при стрессе
- Практическое занятие 2.1. «Стресс и психическая напряженность»
- Тема 2.2. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации
  - 2.2.1. Психогенные факторы измененных условий в жизнедеятельности человека
  - 2.2.2. Стресс и посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) в деятельности в особых условиях
  - 2.2.3. Факторы развития ПТСР
  - 2.2.4. Проблема «выгорания»
- Практическое занятие 2.2. «Диагностика склонности к типу А поведения и степени сформированности синдрома выгорания» у руководителя и сотрудников, в отдельных профессиональных сферах
- Тема 2.3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса
  - 2.3.1. Личностные особенности как факторы стрессоустойчивости в профессиональной деятельности
  - 2.3.2. Комплексная диагностика стресса
  - 2.3.3. Комплексная методология коррекции стресса
- Практическое занятие 2.3. «Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств»
- Тема 2.4. Методы профилактики и коррекции стресса
  - 2.4.1. Методы профилактики стресса
  - 2.4.2. Профилактика профессионального выгорания
  - 2.4.3. Основные психологические подходы и направления к коррекции стресса
- Практическое занятие 2.4. «Методики снятия стресса. Основные приемы техники нервно-мышечной релаксации»

#### **Литература**

***Полный текст электронного учебного пособия доступен на Образовательном портале УлГУ после регистрации по ссылке***

<http://edu.ulsu.ru/courses/428/interface/>