

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Центр открытого образования в Республике Азербайджан**

УТВЕРЖДЕНА:  
Учебно-методическим советом ЧГПУ  
Протокол № 8 от «31» мая 2023 г.  
Председатель УМС  
Эльмурзаева Р.А.



**Дополнительная образовательная программа**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Разработчик программы: канд.псих.наук, доцент М.З. Газиева

Грозный - 2023

## **Раздел 1. Характеристика программы**

### **1.1. Цель реализации программы**

Целью дисциплины является освоение основных подходов к изучению стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств у слушателей.

### **1.2. Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения образовательной программы слушатель должен:

#### **знать:**

- основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья;

#### **уметь:**

- прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

#### **владеть:**

- методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.

### **1.3. Категория слушателей:**

- обучающиеся и преподаватели русскоязычных образовательных программ средних и высших учебных заведений Республики Азербайджан.

### **1.4. Форма обучения:** очная.

### **1.5. Язык обучения:** русский.

### **1.6. Срок освоения программы:** 36 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1.	Психология стресса. Стресс в студенческой среде Методы оптимизации психического состояния	4	1	1	2	собеседование
2.	Аутотренинг. Релаксация	4	1	1	2	практическая работа
3.	Визуализация	4	1	1	2	практическая работа
4.	Дыхательные техники	4	1	1	2	практическая работа
5.	Ароматерапия	4	1	1	2	практическая работа
6.	Арттерапия	4	1	1	2	практическая работа
7.	Цветотерапия	4	1	1	2	практическая работа
8.	Библиотерапия	4	1	1	2	практическая работа
9.	Позитивное мышление	4	1	1	2	практическая работа
	<b>Итого</b>	36	9	9	<b>18</b>	Итоговое тестирование

### 2.2. Рабочая программа

#### 1. Психология стресса (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.).

Лекция: Психология стресса. Классификация стресса и его психологические причины. Характерные признаки стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье. Стадии стресса: тревоги, резистентности, истощения. Понятие стрессора. Микро- и макрострессоры.

Стресс в студенческой среде. Наиболее яркие проявления стресса: снижение работоспособности и повышенную утомляемость, нарушения сна и спешка, вызванная постоянной нехваткой времени. Причины объективного и субъективного характера

**Практическая работа:** Методы оптимизации психического состояния.

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

## **2. Аутотренинг. Релаксация. (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Аутотренинг как система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Релаксация. Нервно-мышечная релаксация как система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц с целью снятия мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение.

**Практическая работа:** Упражнения, связанные с произвольной регуляцией мышечного тонуса. Схема сеанса активной релаксации.

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

## **3. Визуализация. (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Визуализация (использование позитивных образов) как одно из средств, при помощи которых достигается безмятежное спокойствие.

**Практическая работа:** Упражнения на самовнушение и визуализацию. Упражнение «Храм тишины».

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

## **4. Дыхательные техники. (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Дыхательные техники как один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Влияние дыхания на системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики.

**Практическая работа:** Упражнения дыхательной гимнастики.

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

## **5. Ароматерапия (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Ароматерапия как наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Методы применения эфирных масел. Способы распространения эфирных масел различные: ванны, ингаляции, компрессы, растирания, массаж, самомассаж.

**Практическая работа:** Методы применения эфирных масел

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

## **6. Арттерапия (лекция – 2 ч., практическая работа – 2 ч.)**

**Лекция:** Арттерапия. Рисуночная терапия. Направления арттерапии: рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцтерапия, кинотерапия, куклотерапия. Арттерапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии, работающие с продуктами творчества самого человека и с готовыми произведениями искусства.

**Практическая работа:** Упражнение «Сожги свою боль» Упражнение «Картина радости».

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

#### **7. Цветотерапия (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Цветотерапия как одно из направлений психотерапии, как наука, основанная на свойствах цвета и учитывающая баланс цветов. Цветотерапия как средство активизации энергии и сил организма человека.

**Практическая работа:** Цветовой тест Люшера.

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

#### **8. Библиотерапия (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Библиотерапия как одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния человека, способствующая его духовному росту. Воздействие библиотерапии на человека – устранение последствий депрессии, отрицательных эмоций.

**Практическая работа:** Сказкотерапия как метод, использующий сказочную форму для интеграции личности. Медитативные сказки на осознание себя в настоящем «здесь и сейчас».

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

#### **9. Позитивное мышление (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

**Лекция:** Позитивное мышление как способ оздоровления организма, тесно связанный с таким психологическим феноменом, как вера. Опора на умение здраво рассуждать и анализировать свои чувства в процессе медитативных размышлений, в которых человек спрашивает сам себя о всех сторонах своего бытия и получает ответы, дающие основу для поступков.

**Практическая работа:** Упражнения «Мирный договор с прошлым», «Я - добропамятный», «Остановка негативных мыслей».

**Самостоятельная работа:** изучение учебных, методических материалов по теме.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Итоговый контроль: тестирование

##### Типовые тестовые задания

1. Состояние психической напряженности называют:

- а) нарушением процесса саморегуляции
- б) гипермобилизацией организма
- в) стрессом
- г) дистрессом

2. Эмоциональное напряжение это:

- а) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения
- г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

3. С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации
- б) со стадии тревоги
- в) со стадии резистентности
- г) стадии истощения

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а) положительный эмоциональный фон
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом
- г) негативный прогноз на будущее

5. Укажите пример «психологического» стресса.

- а) воспалительная реакция после ожога
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры
- г) травма, связанная с падением

6. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой
- б) к эмоциональной
- в) к интеллектуальной
- г) к физиологической

7. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- а) к физическим
- б) к физиологическим
- в) к биохимическим
- г) к психологическим

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?

- а) к условиям жизни и работы
- б) к межличностным факторам
- в) к политическим и экономическим факторам
- г) к чрезвычайным обстоятельствам.

9. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса)
- б) компромисс (минимизация стресса)
- в) соперничество (введение в стресс второго участника)
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый)

10. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- а) библиотекари
- б) пилоты
- в) шахтеры
- г) полицейские

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

### **Литература:**

1. Агаева, А.Ш. Деловая культура и психология общения: учебное пособие / А. Ш. Агаева, Ш.А. Идрисов. — Москва, Вологда: Инфра-Инженерия, 2022. - 232 с.
2. Тимоти Голви. Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал. – СПб.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2019. – 272 стр.
3. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков. Кларк Дэвид А. – СПб.: Издательство: Питер. – 2023. - 160 стр.
4. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. – СПб.: Издательство: Попурри. – 2020.- 208 стр.
5. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Издательство: Питер, 2022. – 480 стр.
6. Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. – СПб.: Издательство: Питер, 2019. – 480 стр.
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - 2-е изд. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 512 с.
8. Пирлик Г.П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для магистратуры/ Пирлик Г.П., Федосеева А.М. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. - 384 с.
9. Пахальян, В.Э. Практическая психология в сфере образования: методология и технология: учебное пособие / В. Э. Пахальян. – М.: АйПиАр Медиа, 2022. - 331 с.
10. Хэддок Ф. Ченнинг. Практическая психология. Полное руководство по развитию ума. – СПб.: Издательство: Велигор, 2023. – 494 стр.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Издательство: Бомбора, 2022. – 576 стр.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Психологическая библиотека: bookap - <https://bookap.info/>;
2. Психология из первых рук. Флогистон. - <http://flogiston.ru/>;
3. Академическая психология. <http://www.portal-psychology.ru/>;
4. Портал психологических изданий - <https://psyjournals.ru/>;
5. «Самопознание и саморазвитие». Психологическая библиотека - <http://psylib.org.ua/>;
6. Национальная психологическая энциклопедия - <https://vocabulary.ru/>;
7. Национальный психологический журнал - [npsyj.ru](http://npsyj.ru/);



8. Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru>;

9. Психологические исследования - <http://psystudy.com>.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы и технические средства обучения**

Процесс реализации программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом. При проведении аудиторных занятий используются стандартно оборудованные лекционные аудитории и аудитории для проведения практических занятий.

Аудитория должна быть оборудована компьютером либо ноутбуком с предустановленным стандартным программным обеспечением и широкополосным доступом в сеть Интернет. Используется либо свободно распространяемое программное обеспечение, либо поставляемое по лицензии образовательной организации.

Для отображения презентаций используется проектор, стационарный или переносной экран либо интерактивная доска. Требования к специализированному оборудованию и программному обеспечению отсутствуют.

Для самостоятельной работы с медиаматериалами каждому слушателю требуется персональный компьютер или планшет, широкополосный доступ в сеть Интернет, браузер последней версии, устройство для воспроизведения звука (динамики, колонки, наушники и др.).

Программа курса «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» рассмотрена на заседании кафедры специальной психологии и дошкольной дефектологии, протокол №10 от 26 мая 2023 года

Заведующий кафедрой



М.З. Газиева