

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Стрессы и совладающее поведение в образовательном
пространстве**

Направление подготовки – «Психолого-педагогическое образование»

Направленность подготовки – Психолого-педагогическое сопровождение во
всех уровнях образования

Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома
2019**

Рабочая программа дисциплины «Стрессы и совладающее поведение в образовательном пространстве» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направление подготовки «Психолого-педагогическое образование», утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 127

Разработал: к.п.н., доцент кафедры общей и социальной психологии Уманская И.А..

Рецензент: д.п.н., профессор кафедры психолого-педагогического образования Захарова Ж.А.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования
Протокол заседания кафедры №9 от 20 мая 2019 г.
Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
д.п.н., профессор Ж.А. Захарова

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования:
Протокол заседания кафедры № 12 от 06 мая 2020 г.
Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
д.п.н., профессор Ж.А. Захарова

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования:
Протокол заседания кафедры № 9 от 29 апреля 2021 г.
Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
д.п.н., профессор Ж.А. Захарова

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования:
Протокол заседания кафедры № 10 от 10 марта 2022 г.
Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
д.п.н., профессор Ж.А. Захарова

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования:
Протокол заседания кафедры № 10 от 04 апреля 2023 г.
Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
Захарова Ж.А., д.п.н., профессор

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Проблема стресса и его последствий чрезвычайно актуальна для представителей различных наук, это объясняется тем, что стрессы являются неизбежными спутниками общественного развития, серьезно влияют на качество жизни и субъективное благополучие людей. Социальные, экономические и социально-психологические факторы возникновения внутренних и внешних конфликтов объясняют многие сложные явления современной жизни, характеризующиеся как социальные стрессы: революции и войны, терроризм, неравенство, преступность, безработица, бедность и др. Субъект (индивидуальный и групповой) нуждается в разнообразной поддержке разного уровня для совладания и преодоления стрессов. Такой поддержкой может выступать семья, профессиональное сообщество, специальные государственные программы социальной и психологической помощи. От того, насколько эффективна эта помощь, каков потенциал собственных ресурсов совладающего поведения зависит способность человека справиться с последствиями стрессов и катастроф, сохраняя здоровье и психологическое благополучие.

Цель дисциплины:

Сформировать способность и готовность работать с психологическим явлением «стресса», оказать поддержки человеку в ситуации стресса.

Задачи дисциплины:

- концептуализировать психологический стресс, сравнить с близкими понятиями психо-социального и социального стресса, дать их типологию.

- рассмотреть причины возникновения и феноменологию переживания, сферы проявления психологического стресса и его последствий.

- показать связь стресса с механизмами психологической защиты личности и копинг-механизмами.

- раскрыть стили, стратегии и ресурсы совладающего поведения личности в ситуации стресса.

- обозначить категории наиболее и наименее уязвимых к стрессу индивидов, социальных групп.

- ознакомить студентов с конкретными психодиагностическими и психокоррекционными технологиями работы с последствиями стрессов.

- дать возможность студентам практически освоить отдельные технологии и методики диагностики стрессов и их последствий.

- способствовать развитию у студентов навыков совладающего со стрессом поведения и умения оказывать профессиональную помощь человеку в стрессовой ситуации.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции: ПК-4 : Способен разрабатывать и реализовывать программы коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися, в том числе по восстановлению и реабилитации

Знать:

- основные подходы к пониманию стресса и социального стресса;
- причины и проявления стрессов на уровне личности и социальных стрессов на уровне социума; классификации стрессов, их структура и динамика развития;

- роль стрессов в создании психологического климата на микро - и макроуровнях;
- нарушения адаптации субъекта, вызванные стрессами: болезни (соматизация), в том числе, психические расстройства, например, депрессия, ПТСР; разрыв отношений, потеря социального статуса, семейных отношений, алкоголизм, курение, наркомания, суициды, пищевые расстройства, пр.;
- проблемы качества жизни категорий населения, особо уязвимых к стрессам и социальным стрессам: дети, молодежь, женщины, инвалиды, пенсионеры и т.д.;
- профилактика стрессов и возможная коррекция их последствий.

Уметь:

- применять психологические знания для анализа социальных феноменов,
- охарактеризовать последствия стрессов, проявляющиеся в особых состояниях и нарушениях психического и социального взаимодействия субъекта,
- проводить психодиагностическое исследование лиц, подвергающихся стрессу или перенесших психическую травму вследствие стресса,
- анализировать полученные данные, разрабатывать программы помощи жертвам стресса.

владеть: владеть отдельными психодиагностическими и психокоррекционными технологиями работы с последствиями стрессов, а так же отдельными технологиями и методиками диагностики стрессов и их последствий.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина является факультативом. Изучается во 3 семестре обучения для очной формы обучения и в 4 семестре – для заочной.

Овладение дисциплиной взаимосвязано с содержанием дисциплины «Методика и технология индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с детьми» (2 семестр).

Освоение дисциплины «Стрессы и совладающее поведение в образовательном пространстве» необходимо для успешного прохождения педагогической практики и для подготовки к сдаче и сдача государственного экзамена

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2	-	2
Общая трудоемкость в часах	72	-	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	18		12
Лекции	6	-	4
Практические занятия	12	-	8
Лабораторные занятия	-	-	-
Самостоятельная работа в часах	54	-	56

Форма промежуточной аттестации	Зачет (2 семестр)	-	Зачет (2 семестр)
--------------------------------	----------------------	---	----------------------

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Лекции	6	-	4
Практические занятия	12	-	8
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
Зачет/зачеты	0,25	-	0,25
Экзамен/экзамены	-	-	-
Курсовые работы	-	-	-
Курсовые проекты	-	-	-
Всего	18,25	-	10,25

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины (очная форма)

Для очной формы обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	7	1	2		4
2	Классификация стресса и сферы его проявления	10	1	2		7
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	11	1	2		8
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	11	1	2		8
5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения	21	1	2		8
6	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	13	1	2		10
7	Зачет	9				9
	Итого:	72	6	12		54

Для заочной формы обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	

1	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	6	1	1		4
2	Классификация стресса и сферы его проявления	7	1	1		5
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	10	1	1		8
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	8				8
5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения	10		2		8
6	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	13		3		10
7	Зачет	9				9
	Контроль	4				4
	Итого:	72	4	8		56

5.2. Содержание:

ТЕМА 1. Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.

Понятие стресс и его соотношение с близкими понятиями: стресс как психофизиологическая реакция (Г. Селье), психологический (эмоциональный стресс). Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса.

История изучений проблемы стресса, подходы, теории и модели стресса. Стадии развития стресса. Признаки стресса.

ТЕМА 2. Классификация стресса и сферы его проявления

Классификация стрессов по силе воздействия и длительности (экстремальные, нормативные; кратковременный стресс и хронический стресс). Классификация стрессов по виду стрессора (экологический, информационный, экономический, политический, семейный, профессиональный, стресс на рабочем месте, внутриличностный и прочее).

Классификация стрессов К. Олдвин.

ТЕМА 3. Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта

Механизмы психологической защиты и защитное поведение личности (З. Фрейд, А. Фрейд, И.М. Никольская, Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева). Адаптивные возможности совладающего (копинг) поведения в ситуации стресса.

Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации и выбор личностью механизмов социального поведения.

ТЕМА 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности

Стресс и адаптация: различные модели адаптации. Стресс как фактор развития личности: Жизнестойкая личность в стрессовой ситуации. ПТСР как результат стрессового воздействия. Некоторые психические расстройства вызванные хроническим стрессом.

ТЕМА 5. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения

Опросник депрессивности А. Бека (*BDI*) в адаптации Н.В. Тарабриной. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства: Шкала для клинической диагностики ПТСР, Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001). Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000). Юношеская копинг-шкала (в адаптации Т.Л. Крюковой), ОСС (в адаптации Т.Л. Крюковой), КПСС (в адаптации Т.Л. Крюковой) Интервью, в том числе, феноменологическое.

ТЕМА 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний

Основные подходы к борьбе со стрессом. Профилактика стрессовых состояний: методы, способы, приемы. Стресс и здоровый образ жизни. Социальная и психологическая поддержка в стрессовой ситуации: методы и технологии. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях. Формирование и развитие навыков совладающего поведения.

5.3. Практическая подготовка

Не предусмотрено

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) (очная форма)

№ Название раздела, темы	Задание	Время	Методические рекомендации по выполнению	Форма контроля
Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Провести самоанализ стрессов в собственной жизни. Провести письменно анализ научных 2-3 публикаций по теме стресса	4	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенту рекомендуется написать рецензии на публикации, указав тему, цель, методы и результаты исследований. Отражив достоинство и недостатки анализируемых исследований	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка письменной работы
Классификация стресса и сферы его проявления	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Составление вопросов пилотажного полуструктурированного интервью с целью научиться входить в контакт и получать	7	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов При составлении вопросов интервью должен быть учтен возраст и род деятельности респондентов. В интервью должна соблюдаться последовательность этапов. Интервью проводится с людьми разного возраста и пола и обрабатывается качественно-количественными методами.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка результатов анализа интервью

	информацию о пережитых трудностях у жертв стрессов (минимум 15 вопросов). Включение элементов подлинного феноменологического интервью (С. Квале, А. Улановский).			
Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Анализ исследований из сборников, конференций, тематических сборников по проблеме поведения личности в стрессовой ситуации. Подготовка презентации по результатам анализа.	8	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов. Студентам рекомендуется провести анализ сборников конференций по проблеме стресса и совладания личности, выбрав 3-4 исследования на одну тематику сделать презентацию их результатов и выводы по проблеме.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка мультимедийных презентаций, устные доклады
Психологический стресс, адаптация и развитие личности	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Работа над проектом по уменьшению стресса	8	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Работа над проектом по уменьшению стресса осуществляется по предложенной преподавателем схеме.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии

<p>Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения</p>	<p>Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Овладение 2-3 методиками психодиагностики стресса либо психодиагностика защитного и совладающего поведения; развитие навыков коррекции стресса и копинг-навыков; минимальное количество испытуемых 10 человек. Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования в соответствие с современными стандартами: применение статистических процедур, подтверждение достоверности результатов.</p>	<p>8</p>	<p>По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенты выбирают методы диагностики стресса, копинг-навыков или факторов совладающего и защитного поведения. Самостоятельно формируют репрезентативную выборку. Проводят диагностику. Проводят первичную количественную обработку (описательная статистика) и дают интерпретацию полученным результатам.</p>	<p>Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии</p>
<p>Методы</p>	<p>Подготовка к</p>	<p>10</p>	<p>По вопросам к практическому заданию</p>	<p>Проверка</p>

профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	практическому занятию по предложенным вопросам На выбор студент готовит выполняет одно из заданий: 1) Анализ худ. фильмов, показывающих практическую работу помогающего специалиста с клиентом в трудной ситуации, жертвой стресса и пр. 2) Подготовка тренинга уменьшения стресса и развития копинг-навыков; профилактики стрессовых состояний.		составляется краткий опорный конспект ответов Объединившись в пары студенты могут подготовить психокоррекционное занятие или занятие с элементами тренинга для развития навыков борьбы со стрессом. Могут разработать и провести занятие, направленное на профилактику стресса. Презентую результаты своего проекта по преодолению стресса. Анализ худ. Фильма лучше представить в виде эссе.	конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка письменной работы
Зачет	Подготовка к зачету	9	Подготовка к зачету осуществляется по вопросам с опорой на лекционный материал и материал практических заданий.	
Итого		54		

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) (заочное)

№ Название раздела, темы	Задание	Время	Методические рекомендации по выполнению	Форма контроля
Феноменология стресса. Психологическ	Подготовка к практическому занятию по предложенным	4	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенту рекомендуется написать рецензии на	Проверка конспектов

<p>ие аспекты изучения проблемы стресса.</p>	<p>вопросам Провести самоанализ стрессов в собственной жизни. Провести письменно анализ научных 2-3 публикаций по теме стресса</p>		<p>публикации, указав тему ,цель, методы и результаты исследований. Отразив достоинство и недостатки анализируемых исследований</p>	<p>Устные ответы на практическом занятии Проверка письменной работы</p>
<p>Классификация стресса и сферы его проявления</p>	<p>Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Составление и проведение пилотажного полу-структурированного интервью с целью научиться входить в контакт и получать информацию о пережитых трудностях у жертв стрессов (минимум 15 вопросов). Включение элементов подлинного феноменологического интервью (С. Квале, А. Улановский). Описание результатов проведенного интервью</p>	<p>5</p>	<p>По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов При составлении вопросов интервью должен быть учтен возраст и род деятельности респондентов. В интервью должна соблюдаться последовательность этапов. Интервью проводится с людьми разного возраста и пола и обрабатывается качественно количественными методами.</p>	<p>Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка результатов анализа интервью</p>

	и их интерпретация – самостоятельное исследование.			
Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Анализ исследований из сборников, конференций, тематических сборников по проблеме поведения личности в стрессовой ситуации. Подготовка мультимедийной презентации по результатам анализа.	8	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студентам рекомендуется провести анализ сборников конференций по проблеме стресса и совладания личности, выбрав 3-4 исследования на одну тематику сделать презентацию их результатов и выводы по проблеме.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка мультимедийных презентаций, устные доклады
Психологический стресс, адаптация и развитие личности	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Работа над проектом по уменьшению стресса	8	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Работа над проектом по уменьшению стресса осуществляется по предложенной преподавателем схеме.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии

<p>Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения</p>	<p>Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Овладение 2-3 методиками психодиагностики стресса либо психодиагностика защитного и совладающего поведения; развитие навыков коррекции стресса и копинг-навыков; минимальное количества испытуемых 10-15 человек. Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования в соответствие с современными стандартами: применение статистических процедур, подтверждение достоверности результатов.</p>	<p>8</p>	<p>По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенты выбирают методы диагностики стресса, копинг-навыков или факторов совладающего и защитного поведения. Самостоятельно формируют репрезентативную выборку. Проводят диагностику. Проводят первичную количественную обработку (описательная статистика) и дают интерпретацию полученным результатам.</p>	<p>Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии</p>
---	---	----------	---	---

Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам На выбор студент готовит выполняет одно из заданий: 1) Анализ худ. фильмов, показывающих практическую работу помогающего специалиста с клиентом в трудной ситуации, жертвой стресса и пр. 2) Подготовка и проведение тренинга уменьшения стресса и развития копинг-навыков; профилактики стрессовых состояний.	10	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Объединившись в пары студенты могут подготовить психокоррекционное занятие или занятие с элементами тренинга для развития навыков борьбы со стрессом. Могут разработать и провести занятие, направленное на профилактику стресса. Презентуют результаты своего проекта по преодолению стресса. Анализ худ. Фильма лучше представить в виде эссе.	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии
Зачет	Подготовка к зачету	9	Подготовка к зачету осуществляется по вопросам с опорой на лекционный материал и материал практических заданий.	
контроль		4		
итого		56		

6.2. Тематика и задания для практических занятий

ТЕМА 1. Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.

1. Как стресс соотносится с понятиями: тревога, трудная жизненная ситуация, адаптация.
2. Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса, этапы оценивания стрессовой ситуации.
3. Методологические подходы к изучению проблемы стресса в зарубежной и отечественной науке. Модели стресса.

ТЕМА 2. Классификация стресса и сферы его проявления

1. Стадии развития стресса.
2. Признаки стресса.
3. Классификация стрессов по силе воздействия и длительности (экстремальные, нормативные; кратковременный стресс и хронический стресс).
4. Классификация стрессов по виду стрессора (экологический, информационный, экономический, политический, семейный, профессиональный, стресс на рабочем месте, внутриличностный и прочее). Классификация стрессов К. Олдвин.

ТЕМА 3. Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта

1. Защитное поведение личности и система психологической защиты человека.
2. Механизмы психологической защиты, их особенности и стадии формирования.
3. Совладающее поведение личности, его особенности и адаптационный возможности.
4. Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации и выбор личностью механизмов социального поведения.

ТЕМА 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности

1. Эмпирические исследования адаптации к стрессу: различные модели.
2. Жизнеспособность и резилентность личности.
3. ПТСР: признаки, причины и последствия.
4. Некоторые психические расстройства вызванные хроническим стрессом: неврастения, депрессия и эмоциональное выгорание.
5. Стресс и соматические заболевания человека.

ТЕМА 5. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения

1. Подходы к диагностике стресса и его последствий
2. Опросник депрессивности А. Бека (*BDI*) в адаптации Н.В. Тарабриной.

3. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства: Шкала для клинической диагностики ПТСР, Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).
4. Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000).
5. Методы диагностики совладающего поведения.
6. Интервью.

ТЕМА 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний

1. Профилактика стрессовых состояний: методы, способы, приемы.
2. Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте.
3. Социальная и психологическая поддержка в стрессовой ситуации: методы и технологии.
4. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях.
5. Формирование и развитие стрессоустойчивости личности.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Отсутствуют лабораторные занятия

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Отсутствуют курсовые работы

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

а) основная:

1. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стресс, копинг: социокультурная контекстуализация совладающего соведения. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015.

2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (14.05.2016).

б) дополнительная:

1. Абабков В.А. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - СПб.: Речь, 2004. - 166с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: Учебное пособие для вузов. М., ПЕР-СЭ, 2006.
3. Брайт Д., Джонс Ф., Стресс. Теории, исследования и мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб.: Питер, 2002. - 240с.
5. Квале С. Исследовательское интервью. - М.: Смысл, 2003.
6. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. М., 2009.
7. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. М.: Смысл.2000.
8. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002.
9. Наенко Н.И. Психологическая напряженность. – М., 1976.
10. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., Речь, 2000.
11. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256с.
12. Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте. Коллективная монография. / Под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. www.ksu.edu.ru официальный сайт ФГБОУ ВО Костромского государственного университета.
2. minobrnauki.gov.ru. – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
3. www.koipkro.kostroma.ru – Костромской образовательный портал.
4. socdep.adm44.ru – официальный сайт Департамента социальной защиты населения, опеки и попечительства.
5. www.biblioclub.ru/ электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

6. ЭБС «Znanium»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: лицензионное программное обеспечение не требуется.