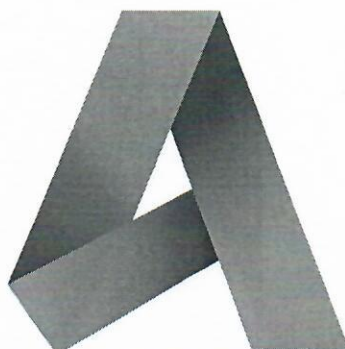


АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**АКАДЕМИЯ БИЗНЕСА  
И ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

Российская Федерация, 124482,  
г. Москва, г. Зеленоград,  
Савелкинский проезд,  
д.4, XI, ком. 27  
Тел./факс (499) 755-93-77



**АКАДЕМИЯ БИЗНЕСА  
И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

E-mail: [abitdpo@gmail.com](mailto:abitdpo@gmail.com)  
Web-site: [www.abit.msk.ru](http://www.abit.msk.ru)

AUTONOMOUS  
NON-COMMERCIAL  
ORGANIZATION OF  
SUPPLEMENTARY PROFESSIONAL  
EDUCATION

**ACADEMY OF  
BUSINESS AND  
INNOVATIVE  
TECHNOLOGIES**

Russian Federation, 124482,  
Moscow, Zelenograd, Savelkinsky  
proezd,  
4, XI, room. 27  
Phone/fax (499) 755-93-77



**УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

О.Ю.Никишина

«02» октября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Психология стресса. Методика психологической  
саморегуляции»**

Москва 2017

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1/ПС от 02.10.2017 г.

Составитель: **Романова Наталья Игоревна**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Психология стресса. Методика психологической саморегуляции» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направлена на формирование и развитие творческих способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, а также на организацию их свободного времени.

### 1.1. Цель и задачи реализации программы:

- Формирование представлений о психологической саморегуляции как системном явлении и усвоение научной информации по проблеме разработки и применения методов психологической саморегуляции как способов профилактики неблагоприятных состояний
- Обучение слушателей методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Задачи:

1. Ознакомить слушателей с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний.
2. Обучить слушателей способам самодиагностики уровня стресса и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний.
3. Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам у слушателей благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний.
4. Облегчить момент адаптации старшеклассников к взрослому образу жизни.
5. Разработать индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний с учетом личностных особенностей и предпочтений старшеклассника.

### 1.2 Планируемые результаты обучения.

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения:

**Знать:**

- методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов психологической саморегуляции (ПСР).

**Уметь:**

- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека;
- оценивать эффективность психопрофилактических программ саморегуляции состояния.

**Владеть:**

- навыками управлять собственным сознанием в ситуации стресса

**1.3. Категория слушателей:** Взрослые обучающиеся без требования к уровню образованию.

**1.4 Трудоемкость обучения:** 16 часов

**1.5. Форма обучения:** очно-заочная

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час	Всего ауд. час	Аудиторные занятия, час			СРС, час
			Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1 Стресс как биологическая и психологическая категория	4	2	2			2
2. Диагностические методики стрессовых состояний	4	2			2	2
3. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 1	4	2	2			2
4. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 2	4	2			2	2
Итого	16	8	4		4	8

## **2.2. Рабочая программа модуля**

### **Стресс как биологическая и психологическая категория**

*Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория. (4 час)*

*Тема 1. Классическая концепция стресса. (2 час)*

Классическая концепция стресса. Физиологический стресс. Социальный и профессиональный виды стресса. Психологический стресс. Травматический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса. Общие закономерности развития стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Негативные последствия длительного стресса. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Классификация стрессоров (повседневные микрострессоры и макрострессоры, хронические стрессоры).

*Тема 2. Трудные состояния, связанные с переживанием стресса. (2 час)*

Фрустрация как форма психологического стресса. Причины (барьеры), вызывающие состояние фрустрации. Физические барьеры. Биологические барьеры. Психологические барьеры. Социокультурные барьеры. Предстартовые состояния. Внутренние и внешние ресурсы преодоления стресса.

## **2.3. Рабочая программа модуля**

### **Диагностические методики стрессовых состояний.**

*Раздел 2. Диагностические методики стрессовых состояний. (4 час)*

*Тема 1. Методики для самостоятельного определения собственного стресса. (2 час)*

Методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко и соавторов.

*Тема 2. Методики для определения личностных источников стресса. (2 час)*

Экспресс-диагностика уровня личностной подверженности стрессам для определения склонности к поведению типа А. Шкала оптимизма и активности АOS Н. Водопьяновой и М. Штейна (адаптированный вариант методики Шулера и Комуниани). Методика А. Эллиса, направленная на определение степени рациональности-иррациональности мышления. Методики для диагностики копинг-стратегий (Н.Е. Водопьянова «Психодиагностика стресса»). Методики для диагностики эго-защитных механизмов как способы преодоления стресса и снижения напряжения (Л.Ю. Субботина).

## **2.4. Рабочая программа модуля**

### **Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 1.**

*Раздел 3. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 1. (4 час)*

*Тема 1. Классификация методов саморегуляции. (2 час)*

Классификации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой. Классификация методов саморегуляции в зависимости от времени применения: методы, направленные на регуляцию предстартового волнения; методы, которые

можно использовать непосредственно в момент переживания стрессовой ситуации; методы, которые можно использовать в постстрессовый период.

*Тема 2. Релаксация и дыхание (2 час).*

Роль дыхания в управлении стрессом. Упражнение «Полное дыхание». Упражнение «Нижнее дыхание» (из практики йоги). Упражнение «Контроль дыхания». Методы релаксации. «Реакция релаксации». Прогрессивная мышечная релаксация. Упражнение «Лицо релаксанта». Упражнение «Расслабление через напряжение». Музыка и релаксация.

## **2.5. Рабочая программа модуля**

### **Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 2.**

*Раздел 4. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Часть 2. (4час).*

*Тема 1. Медитация и методы самовнушения. (2 час)*

Медитация. Рекомендации по проведению медитации. Концентрация на дыхании. Концентрация на счете «Анапанасати» (из практики дзен-буддизма). Методы самовнушения. Сложности в освоении метода самовнушения. Словесные формулировки как основные средства психологического воздействия в методиках самовнушения. Правила составления формул самовнушения. Примеры формул. Аутогенная тренировка (АТ).

*Тема 2. Визуализация и саморегуляция с помощью НЛП. (2 час)*

Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления. Использование техники визуализации с целью релаксации. Использование техники визуализации для лечения заболеваний. Упражнение «Рисунок по кругу» (модификация упражнения (Цзен, Пахомов, 1985)). Упражнение «Запомни 12 слов». Упражнение «Термометр» (Цзен, Пахомов, 1985). Саморегуляция с помощью нейролингвистического программирования.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование практических (семинарских) занятий</b>	<b>Часы</b>
1	Диагностические методики стрессовых состояний	2
2	Медитация и методы самовнушения	2
	Итого:	4

### **3.1. Методические указания для слушателей по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала;

формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Подготовка к занятию включает в себя: работу в электронной информационно-образовательной среде, содержащей все образовательные ресурсы.

Слушатель должен изучить основную литературу по теме практического занятия для расширения объема знаний по теме занятия, интернет-ресурсы.

Практические занятия способствуют успешному и эффективному самостоятельному изучению слушателями предмета, углубленному его пониманию.

Для более успешного освоения материала слушателям предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомьтесь с содержанием плана практического занятия.
2. Прочитайте конспект лекции.
3. Познакомьтесь с соответствующими разделами учебных пособий.
4. Прочтите рекомендуемую по теме литературу и составьте конспект прочитанного.
5. Проведите самоконтроль через соответствующие вопросы.
6. Составьте план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у слушателя.

#### 4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ (СР)

№ раздела	Вид СР	Трудоемкость, час
1	Самостоятельное изучение: <b>трудные состояния, связанные с переживанием стресса</b>	2
2	Самостоятельное изучение: <b>методики для определения личностных источников стресса</b>	2
3	Самостоятельное изучение: <b>релаксация и дыхание</b>	2
4	Самостоятельное изучение: <b>визуализация и саморегуляция с помощью НЛП</b>	2
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>

#### **4.1. Методические указания для слушателей по организации самостоятельной работы в процессе освоения программы**

Самостоятельная работа имеет целью закрепление и углубление знаний и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях по курсу, а также формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Основными видами самостоятельной работы по курсу являются:

- изучение отдельных теоретических вопросов при подготовке к практическим занятиям, в том числе подготовка рефератов по данным вопросам;
- осмысление информации, сообщаемой преподавателем, ее обобщение и краткая запись;
- своевременная доработка конспектов лекций;
- подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендуемой литературы.

В процессе освоения курса предусмотрены также следующие виды занятий: психологический тренинг, дискуссия и др.

#### **4.2. Темы рефератов**

1. Понятие психологического стресса
2. Теории и модели психологического стресса.
3. Стресс и психосоматические расстройства.
4. Теории и модели профессионального стресса.
5. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
6. Приемы индивидуальной и групповой профилактики стресса.
7. Позитивное мышление и стресс
8. Ситуационный подход к проблеме стресса
9. Управление временем
10. Стресс персонала
11. Стресс руководителя
12. Роль организации в снижении стресса
13. Профессиональные стрессы
14. Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса
15. Эмоциональный интеллект
16. Модель управления стрессом Д. Гринберга. Позитивное мышление
17. Классификация методов саморегуляции в зависимости от времени применения
18. Религия как способ борьбы со стрессами
19. Психосоматические заболевания и стресс
20. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов



### 4.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы

1. Особенности психологического реагирования на стресс.
2. Тревога и ее «участие» в подготовке организма к стрессу.
3. От чего зависит эффективность психической адаптации
4. Представление о субсиндромах стресса.
5. Изменения психических процессов и социально - психологических функций при стрессе.
6. Стрессовые трансформации мышления
7. «Уход» от стрессовых проблем и «замещение»
8. Типы «А» и «Б».
9. Уточнения Фридмана и Розенмана
10. Стресс и иммунитет человека.
11. Внутренние ресурсы преодоления стресса
12. Внешние ресурсы преодоления стресса
13. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)
14. Тест «Доживете ли вы до семидесяти» (Р. Аллен, Ш. Линде)
15. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя (И. Ладанов, В. Уразаева)
16. Темперамент и стресс
17. Портрет стрессоустойчивого человека
18. Учебный стресс
19. Спортивный стресс
20. Аутстресс и дистресс

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	лекции и практические занятия	компьютеры, входящие в локальную сеть и сеть Wi-Fi, в Интернет; мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	практические и лабораторные занятия	Компьютеры, подключенные к сети Интернет и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа дополнительного образования обеспечивается учебно-методической документацией и материалами. Содержание документации представлено в сети Интернет или локальной сети образовательного учреждения.

Для проведения:

- лекционных занятий имеются аудитории, оснащенные современным оборудованием;
- практических занятий – компьютерные классы, специально оснащенные аудитории;
- самостоятельной работой обучающихся: внеаудиторная работа обучающихся сопровождается необходимым методическим обеспечением.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается неограниченным доступом каждого обучающегося к ЭБС, содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы по изучаемым дисциплинам: - электронно-библиотечная система «IPRbooks». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> - по паролю. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся по программе дополнительного образования обеспечен не менее чем одним учебно-методическим печатным и/или электронным изданием по изучаемому курсу.

Методическое обеспечение включает в себя презентации к лекциям и практическим занятиям, раздаточные материалы, вопросы для самостоятельной работы и др.

### Основная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]. – М. - Пер Сэ, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32167>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Воедилов Д.В. НЛП по-русски. – Саратов - Вузовское образование, 2013.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33563>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Кузьмина Т.В. Психологическая защита при критике [Электронный ресурс]. - Ростов-на-Дону – Феникс, 2014.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34863>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс]. – М. – Пер Сэ, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35862>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Сергиенко Е.А. и др. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]. – М. – Институт психологии РАН,

- 2017.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37864>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]. – М. - Академический Проект, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34873>.— ЭБС «IPRbooks»
  7. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]. - Саратов – Вузовское образование, 2015.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34726>.— ЭБС «IPRbooks»
  8. Энди Паддикомб Медитация и осознанность [Электронный ресурс]. - М. – Альпина Паблишер, 2016.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37564>.— ЭБС «IPRbooks»
- Дополнительная литература:**
9. Кириллов И. Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ И. Кириллов— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  10. Нейл Фьоре Легкий способ начать новую жизнь [Электронный ресурс]: как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек/ Фьоре Нейл— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 293 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39252.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  11. Гай Клакстон Развитие интуиции [Электронный ресурс]: как принимать верные решения без сомнений и стресса/ Клакстон Гай— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.— 343 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39382.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  12. Дэвид Льюис Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти дополнительные 10 часов в неделю/ Льюис Дэвид— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 238 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41477.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  13. Борисова А.Н. День управления стрессом [Электронный ресурс]/ А.Н. Борисова— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Антология, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42429.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  14. Джек Льюис Мозг. Краткое руководство [Электронный ресурс]: все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса/ Льюис Джек, Вебстер Адриан— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39281.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Не предусмотрена.

## **6. Организационно-педагогические условия**

Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

- Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (ст. 46 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное, или высшее образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г.).

- Педагогический работник (преподаватель) должен иметь стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года; а при наличии послевузовского профессионального образования или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы (Приказ Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 г. № 1н).

- При несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому курсу, дисциплине (модулю) – необходим опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 608н).