

Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte
Catedra de psihologie

CURRICULUM

la unitatea de curs

Stresul din perspectivă psihologică

(denumirea unității de curs)

Ciclul I - studii superioare de licență

Codul și denumirea domeniului general de studii: 031 Științe sociale și comportamentale

Codul și denumirea specialității: 0313.1 Psihologie

Forma de învățământ: Învățământ cu frecvență

Autor:

Conf.univ., dr., Silvia Briceag

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

(semnătura)

BALȚI, 2018

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie

Procesul-verbal nr. 9 din 24.04.18

Șefa Catedrei de psihologie

(semnătura)

Conf.univ., dr., Silvia Briceag

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,

Procesul-verbal nr. 7 din 24.05.2018

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

Conf.univ., dr., Lora Ciobanu

(semnătura)

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

1. Informații de identificare a cursului

Facultatea: de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

Catedra de psihologie

Domeniul general de studii: 031 Științe sociale și comportamentale

Domeniul de formare profesională la ciclul I/II: Psihologie

Denumirea specialității / programului de master: Psihologie

Administrarea unității de curs Stresul din perspectivă psihologică

(denumirea unității de curs)

Codul unității de curs / modulului	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.04.A.133	4	120	30	30	-	60	ex	rom

Anul de studii și semestrul în care se studiază: anul II, semestrul 4

Statutul: disciplină la alegere

2. Integrarea cursului în programul de studii

Stresul din perspectiva psihologică se constituie ca un curs care specializează și întregeste pregătirea profesională a viitorilor specialiști în psihologie .

Actualitatea cursului este motivată de câțiva factori și anume: a) accelerarea timpului și tensiunilor existentei umane b) multitudinea de premise ale aparției stresului la omul contemporan c) cultura psihologică mediocră a populației Actualmente ne confruntăm cu raăpândirea masivă a fenomenului numit stres precum și cu consecințele nefaste ale acestuia, începând cu unele dereglări și finisând prin boli psihosomatice. În această situație brusc crește rolul psihologului, care este obligat să depisteze în timp util primele semne ale stresului și să întreprindă măsuri în vederea gestionării, controlului și profilaxiei acestuia .

Conceptul metodic al cursului rezidă în îmbinarea reușită a informației cu caracter științifico-teoretic și a celei cu caracter aplicativ, așa că acest curs prevede atât ore prelegeri cât și ore seminare .

3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe de individualizare a clientului, ținând cont de vârsta lui, competențe de diagnosticare a particularităților individual- tipologice a clientului, competențe de consiliere psihologică, psihoprofilaxie.

4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului

CP1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei și utilizarea acestora în comunicarea profesională.

CP2. Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare prin abilități de control și inovație în domeniul psihologiei.

CP3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie.

CP4. Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației.

CP5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice.

CP6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei prin valorificarea informațiilor, vizind varii contexte socio-umane și de identitate națională.

CT1. Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii și deontologiei profesionale în cadrul propriei strategii de muncă.

CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

CT3. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

5. Finalitățile cursului

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil:

- să înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența apariția stresului;
- să recunoască factorii de risc pentru apariția stresului și factorii de menținere și promovare a sănătății și stării de bine;
- să cunoască modalități de intervenție pentru reducerea și combaterea factorilor de risc pentru apariția stresului;
- să aplice tehnicile de optimizare a nivelului de stres, de dezvoltare a afectivității pozitive;
- să elaboreze și să aplice programe de management al stresului; de reducere a sindromului Burnout;
- să identifice și să aplice tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei;
- să elaboreze programe de psihoprofilaxie a stresului/mesaje antistres;
- să se angajeze în analiza critică a politicilor publice de promovare a sănătății organizaționale;
- să comunice suportiv și eficient cu clienții, manifestând toleranță și empatie față de diferite categorii de clienți;

6. Conținuturi

N d/r	Unitatile tematice ale cursului	Nr. de ore 30/30				
		Frecventa la zi				
		prelegeri		seminare		lab
1	Tema plan(puncte reper,aplicatii practice p/u seminare)	Aud 30	SID 30	Aud 30	SID 30	---
1	Generalitati despre stres 1.1. Date conceptuale 1.2. Stresul : cagorie biologica si psihologica 1.4. Conceptia clasica a stresului (H.Selye) 1.5. Stresul psihic (Conceptia lui R.Lazarus) 1.6. Distres si eustres 1.7. Diagnostic difrential intre stres si alte stari Aplicații practice: a) De efectuat o analiza comparativa a modificarilor psihice in caz de distres si eutres.(prezentare tabela) b) De efectuat o analiza diferentiala a stresului si a altor stari psihice	2	2	2	2	
2	Diagnosticul stării de stres 2.1. Formele de manifestare ale stresului 2.2. Principiile de organizare și specificul de aplicare a metodelor de investigație a stresului. 2.3. Metodele obiective de diagnosticare a stresului 2.4. Metodele subiective: a) Scara de evaluare a factorilor de stres b) Testele și locul lor în determinarea nivelului de stres c) Interviu clinic. 2.5. Diagnosticarea vulnerabilitatii la stres 2.6. Prognozarea stresului Aplicații practice: Investigatia exerimentala a factorilor de stres, a nivelului de stres, a vulnerabilitatii la stres. Analiza și interpretarea datelor obținute.	2	2	2	2	
3	Dinamica stresului 3.1.Legitati generale de evoluare a stresului 3.2.Dinamica clasica de evoluare a stresului 3.3.Influenta parametrilor stresului asupra nivelului de stres 3.4. Factorii de stres a) factorii ereditari b) scenariul parintesc	2	2	2	2	

	c) factorii personali d) nivelul anxietatii e) factori cognitivi Aplicații practice: <i>Prezentarea unui eseu cu tema: „Ce ma streseaza si de ce?” Dezbateri la p. 3.4(a,b,e)</i>					
4	Cauzele aparitiei stresului 4.1. Cauze subiective de aparitie a stresului a) Necoresponderea programelor genetice cu conditiile actuale b) stres-disonanta cognitiva –mecanisme de aparare c) Stres-montaje- convingeri d) stresul si necesitatile personalitatii 4.2. Cauze obiectice de aparitie a stresului a) Conditile de mediu (micro-macro mediu) b) Interactiunea cu mediu (micro-macro) c) facroiii socio-economici d) calamitati Aplicații practice: <i>Prezentarea unui proiect de diminuaere a impactului factorilor progresului tehnico-științific asupra sănătății psihice</i>	2	2	2	2	
5	Vulnerabilitate la stres 5.1. Considerații noționale 5.2. Tipuri comportamentale relaționate cu stresul 5.3. Trăsături disimunogene de personalitate Aplicații practice: <i>Prezentarea analizei comparative a tipurilor comportamentale în baza investigației unor colegi.</i>	2	2	2	2	
6	Efectele stresului 6.1. Modificări psiho-comportamentale, psiho-somatice reversibile 6.2. Modificări premorbide induse de SP cronic 6.3. Modificări psiho-patogene determinate de SP 6.4. SP și bolile somatice Aplicații practice: <i>Elaborarea remediilor de profilaxie a bolilor psihosomatice</i>	2	2	2	2	
7.	Stresul profesional 7.1. Legități generale ale stresului profesional 7.2. Sindromul arderii profesionale 7.3. Sindromul oboselii cronice 7.4. Deformarea profesională a personalității 7.5. Varietați de stres profesional: a) stresul managerului b) stresul în mediul educațional(stresul examinațional) c) Stresul țin mediul medical Aplicații practice: <i>Efectuarea unei paralele a modificarilor în cazul stresului în mediul</i>	4	4	4	4	

	<i>educațional /medical</i>					
8.	Remedii anti-stres 8.1. Preliminarii. Clasificare 8.2. Conduite anti-distres 8.3. Conduite pro-eustres 8.4. Conduite sanogenetice 8.5. Conduite pentru eficientizarea filtrelor antistres. 8.6. Conduite de coping (distres acut si cronic) 8.7. Conduite de gestionare e resurseor individului. Aplicatii practice : a) Elaborarea unui proiect educational cu tema « Conduite sanogenetice » b) Elaborarea unui scenariu propriu de gestionare a stresului c) Elaborarea unui program de antrenament al gindirii pozitive(premisa de ordin practic	4	4	4	4	
9	Metode de optimizare a nivelului de stres 9.1. Metode tradiționale de neutarlizare a stresului 9.2. Metode informaționale de neutarlizare a stresului 9.3. Tactici de gestionare a stresului (după timpul apartției lui) 9.4. Metode de autoreglare a stării psihice în timpul stresului a) antrenament autogen b) tehnici de respirație c) relaxare musculară d) terapia autorațională e) dicocierea,vizualizarea h) pragmatizarea stresului 9. 5. Neutarlizarea stresului prin psihoterapie: a) terapia rațional-emoțională b) PNL c) hipnoza Aplicatii practice: Elaborarea training-ului anti-stres, exerciții anti-stres, remedii (elaborări proprii)	6	6	6	6	

10	Comportamentul si stresul 10.1 Comportament inadecvat-factor al stresului 10.2. Eliminarea cauzelor stresului prin perfecționarea deprinderilor comportamentale a) conflictul-cauză a stresului. Perfecționarea abilităților comunicative					
----	--	--	--	--	--	--

b) Autoapreciere inadecvată. Dezvoltarea încrederii în sine, stimei de sine. c) Frustrarea- factor de stres. Perfecționarea calităților volitive. d) Sentimentul „ lipesei de timp „ Învățarea procedeelor de taim-management. 10.3. Programe clasice de gestionare a stresului 10.1. Programul Birkenbhl 10.2. Progarmul New-Start 10.3. Programul BURNS 10.4. Programul Roy-Masters Aplicații practice: Elaborarea exercitiilor anti-stres, remedii (elaborari proprii)					
--	--	--	--	--	--

7. Strategii didactice

Expunerea, exemplul demonstrativ, dezbateri, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată, clarificare conceptuală, activități de grup, jocul de rol, investigații experimentale în teren (SCM, CCSM, etc.); evaluare prin prezentări orale, scrise și în format electronic, PPT.

8. Activități de studiu individual

Timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului					
(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)					
Descifrarea și studiul notițelor de curs	5	8.	Pregătire prezentări orale	7	
Studiu după manual, suport de curs	10	9.	Pregătire examinare finală	2	
Studiul bibliografiei minimale indicate	5	10.	Consultații	2	
Documentare suplimentară în bibliotecă	5	11.	Documentare pe teren	10	
Activitate specifică de pregătire (ore)	2	12.	Documentare pe INTERNET	5	
Realizare teme, referate, eseuri, traduceri	2	13	Activități de profilaxie și dimunare a stresului	5	
Total 60 ore					

9. Evaluare: (forma, formula, exigente regulament, chestionar pentru proba evaluare finala, tematica tezelor de an)

Forma de evaluare-examen **oral**, formula: media evaluarii curente/0,6+ nota ex /0,4=nota finala

10. Bibliografia

- 1 ALEXANDER, F. *Medicina psihosomatică: Principiile și aplicabilitatea ei*. București: Ed. Trei, 2008. 349 p. ISBN 978-973-707-188-0
- 2 ANTAL, A. et al. *Igienă școlară: Teoria și practica promovării sănătății copiilor și tinerilor din colectivități*. Ed. a 2-a. București: Ed. Medicală, 1978. 559 p.

- 3 ARAPU, V. Om, societate, mediul și sănătatea. In: *Anuarul Catedrei Discipline Socioumanistice*, 2006/2007. Bălți, 2007, pp.80-83.
- 4 ATHANASIU, A. *Elemente de psihologie medicală*. București: Ed. Medicală, 1983. 325 p. ISBN
- 5 Aveți grijă de sănătate. In: *Curierul agricol*. 2008, 28 mai, p. 4.
- 6 BACIU, T. Sănătatea mintală - imperativul zilelor de azi. In: *Conferința științifică jubiliară „Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău la 65 de ani”*, 20-21 sept. 2005 : Rez. comunic. Ch., 2005, vol. 1, pp. 222-231.
- 7 BĂBĂLAU, V. Sănătatea lucrătorilor în relație cu factorii de risc din mediul de muncă In: *Securitatea și igiena muncii*. 2009, nr 5-6, pp. 18-24.
- 8 BEJAN, Marcel. Analiza managerială a sistemului de ocrotire a sănătății în Republica Moldova. In: *Economica*. 2007, nr. 2, pp. 8-10.
- 9 BRICEAG, S. Aspecte ale stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățământului preșcolar și primar : Materialele conf. șt.-practice int.*, 15-16 mai 2008. Ch., 2008, pp. 167-168.
- 10 BRICEAG, S. Calitatea vieții și nivelul optim de stres la serviciu. In: *Pregătirea cadrelor pentru educația preșcolară și învățământul primar: experiență și perspective*. Bălți, 2010.
- 11 BRICEAG, Silvia. Mai puțin stres în activitatea profesională și mai multă sănătate. In: *Calitatea educației: teorii, principii, realizări : Materialele Conf. șt. Int.*, 30-31 oct. 2008. Ch., 2008, vol. 2, pp. 164-168.
- 12 BRICEAG, S. (coord.) et al. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional : (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice). Acad. de Șt. a Rep. Moldova, Univ. de Stat „A. Russo”, Bălți, Lab. Stres-control. Bălți, 2008. 290 p. ISBN 978-9975-931-25-0.
- 13 BRICEAG, S. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Psihologie : Rev. șt.-practică*, 2008, nr. 2/4, pp. 66-73.
- 14 BRICEAG, S. Mediul didactic-generator e stresuri psihice. In: *Simpozion științific internațional ”Problematika educației în mileniul 3-național, regional, european Chișinău, 2-3 noiembrie, 2006*. Ch., 2006, pp.45-55.
- 15 BRICEAG, S. O provocare a vieții noastre: cum să facem din stres un prieten . In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional)*, Bălți, 19 dec. 2008. Bălți, 2009, pp. 123-128.
- 16 BRICEAG, S. Sănătatea organizațională-element definitoriu al performanței angajaților. In: *Dezvoltarea umană: realizări, tendințe, perspective : Conf. șt.-practică rep.*, 2 dec., 2010. Ch., 2010, pp. 136-139.
- 17 BRICEAG, S. Stresul în mediul didactic : (*Remedii de profilaxie, gestionare și control*). Red. : E. PROCA . Inst. de Șt. ale Educației. Ch.: Univers Pedagogic, 2007. 72 p. ISBN 978-9975-48-028-4
- 18 BRICEAG, S. Stresul psihic –un factor modulator complex al sănătății cadrelor didactice. In: *Personalitatea integrală - un deziderat al educației moderne: Conf. șt. internațională*, 30 oct., 2010. Ch., 2010, pp. 54-56.
- 19 BRICEAG, S. Suprimarea stresului prin ameliorarea stilului de viață. In: *Dezvoltarea umană: Impactul proceselor de transformare a societății moldave*. Ch., 2007, pp.419-421.
- 20 BRICEAG, S.,; RUSU, A. Training-ul – o modalitate eficientă de management al stresului în mediul educațional. In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-*

- praxiologice* : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional), Bălți, 19 dec. 2008. Bălți, 2009, pp. 97-101.
- 21 **BUȘOI, Gr. et al.** Elemente de psihosomatică generală și aplicată. București: Infomedica,
 - 22 **Briceag Stanislav.** Strategii de profilaxie a stresului examinational./Stanislav Briceag//:Modernizarea învățământului superior în contextul integrării europene.Ch.,2007.-P.138-143.
 - 23 **Carabet, Natalia.** Gestiunea timpului și stresul / Natalia Carabet // An. șt. ale doctoranzilor și competitorilor / Univ de Stat "I. Creangă". – Ch., 2006. - Vol.6 : Probleme actuale ale științelor umanitare. - P. 23-29.
 - 24 **Costache, Mariana.** Antrenamentul autogen / Mariana Costache // Studii și cercetări șt. Ser.: științe socio-umane. - 2006. – Nr 9 : Psihologie - Management educațional. - - P. 139-147.
 - 25 **Demerji, Ilie.** Stresul și oboseala - factori determinanți ai scăderii eficienței în activitate / Ilie Demerji // Economica : Rev. șt.-didactică. – 2005. – Nr 2. - P. 25-32.
 - 26 **Duțu, Adelina.** Stresul ocupațional / Adelina Duțu // Revista română de Dreptul muncii. - 2008. - Nr 1. - P. 131-137.
 - 27 **Duțu, Adelina.** Studiu analitic privind stresul ocupațional la personalul didactic din învățământul universitar / Adelina Duțu // Revista română de Dreptul muncii. - 2008. - Nr 2. - P. 135-139.
 - 28 **Malic, Silvia.** Rolul factorilor de personalitate, a stresului psihic și mecanismelor de coping la stres în etiologia și patogeneza afecțiunilor coronariene // Symposia professorum. Seria Psihologie și Pedagogie 2001 /ULIM : Materialele Sesiunii șt. din 4-5 mai 2001. - Ch., 2001. - P. 138-142.
 - 29 **Movileanu, Dumitru.** Impactul stresului profesional în munca intelectuală la femei / Dumitru Movileanu, Valentina Ciochină // Mediul ambiant : rev. șt de inf. și cultură ecologică. – 2006. – Nr 3. - P. 19-21.
 - 30 Managementul stresului ocupațional în mediul educațional (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice / **coord. S. Briceag.** – Bălți, 2008. – 288 p.
 - 31 **Neculau, Adrian.** Stres ocupațional și reprezentări sociale ale muncii în mediul universitar / Adrian Neculau, Mihai Curelaru // Lettre internationale : rev. trim. - 2007. - Nr 1-2. - P. 49-68.
 - 32 **Niculăieș, A.** Modalități de management al stresului cadrelor didactice / A. Niculăieș // Pregătirea și perfecționarea cadrelor didactice în domeniul învățământului preșcolar și primar : Materialele conf. șt.-practice Int., ed. a 2-a, 15-16 mai 2008. - Ch., 2008. – P. 116-118.
 - 33 **Niculăeș, A.** Repere și delimitări terminologice - stres, eustres, distres / A Niculăeșu // Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului : Conf. șt. an. a Univ. Pedagogice de Stat "Ion Creangă", (14-15 mart. 2007). - Ch., 2007. - Vol.1. - P. 336-341.
 - 34 **Pasecinic, V.** Stresul și combaterea acestuia / V. Pasecinic // Profit : rev. lunară economico-financiară. – 1999. - Nr11. - P. 60.
 - 35 **Pitariu, H.** Stresul ocupațional la ingineri: o realitate contemporană : Psihologie industrială / H. Pitariu // Psihologia. – 1994. – Nr 1. - P. 2-4.
 - 36 **Rotărescu, I.** Stresul psihic în percepția algică / I. Rotărescu // Lettre internationale : rev. trim.. – 1999. - T.45, nr 1-2. - P. 93-118.

- 37 **Russu, Corduban C.** Stresul psihic : Psihologia generală / C. Russu // Psihologia. – 1993. – Nr 6. - P. 20-21.
- 38 **Scorțan, Dana-Irina.** Bazele teoretice, anatomice și psihofiziologice ale stresului / Dana-Irina Scorțan // Revista de psihologie : Ser. nouă. – 2001. – Nr 1-2. - P.123-128.
- 39 Stresul ocupational:perspective teoretico-praxiologice/**coord.S.Briceag**.-Balti,2009.-156 p.
- 40 **Tomescu, A.** Munca și stresul: simțul controlului / A. Tomescu // Psihologia. – 1995. – Nr 1. - P. 26-27.
- 41 **Voicu, Constantin.** Orientări și perspective în psihofiziologia stresului. Aspecte diferențiale / Constantin Voicu // Lettre internationale : rev. trim.. – 2003. – Nr 3-4. - P. 177-189.
- 42 **Zeone, C.** Stresul ca fenomen social general / C. Zeone // Contemporanul : rev. naț. de cultură, politică și șt. – 1995. - Nr 13. - P. 4.
- 43 **Балла, Ольга.** Метаморфозы стресса : Стресс - это метафора : [Определение стресса] / Ольга Балла // Знание-сила : ежемес. науч.-попул. и науч.-худож. журн. для молодежи. – 2004. – Nr 4. - P. 34-38.
- 44 **Бодров, Вячеслав Алексеевич.** Проблема преодоления стресса. Часть 1. "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. – Nr 1. - P.122-133.
- 45 **Бодров, Вячеслав Алексеевич.** Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. - Nr 2. - P. 113-123.
- 46 **Бодров, Вячеслав Алексеевич.** Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психол. журн. – 2006. - Nr.3. - P. 106-116.
- 47 **Громская, Жанна.** Не шутите со стрессом. Как избежать "синдрома эмоционального выгорания" / Жанна Громская, Эльвира Линд // Учит. газ.. - 2007. - 23 января (Nr 3). - P. 19.
- 48 **Джордж, Майк.** Что такое стресс и как с ним совладеть / М.Джордж // Вестн. психосоц. и коррекц. – реабилитац. работы. – 2002. - Nr 1. - P. 65-71.
- 49 **Журавлев, Дмитрий.** Аттестационный стресс : причины и последствия / Дмитрий Журавлев // Нар. образование : Рос. обществ.-пед. журн.. – 2005. - Nr 5. - P. 96-98.
- 50 **Иванова, Т. В.** Социально-педагогические возможности юмора в преодолении кризиса личностью в трудной жизненной ситуации/ Т. В. Иванова // Высш. образование сегодня : Ежемес. журн.. - 2008. - Nr 10. - P. 65-69.
- 51 **Извекова, О.** Антистрессовый запас человека / О. Извекова // Аргументы и факты : еженед. газ. - 1999. – Nr 2. – P. 13.
- 52 **Кронова, И. М.** Практикум психологической защиты (Айкидо) от стресса и дистресса / И. М. Кронова // Вестн. психосоц. и коррекц. – реабилитац. работы. – 2007. - Nr 2. - P. 10-29; Nr 2. - P. 17-31; Nr 3. - P. 22-29.
- 53 **Леонова, Анна Борисовна.** Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психол. журн. – 2004. - Т.25, nr 2. - P. 75-85.
- 54 **Леонова, Анна Борисовна.** Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психол. журнал. – 2006. – Nr 2. - P. 79-92.
- 55 Много будешь знать ... : Стресс - это метафора : [Образование и стресс] // Знание-сила : ежемес. науч.-попул. и науч.-худож. журн. для молодежи. – 2004. - Nr 4. - P. 42-43.

- 56 **Постылякова, Ю. В.** Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. В. Постылякова // Психол. журн. – 2005. – №. 6. - Р. 35-43.
- 57 **Родионов, Вадим.** Особенности проведения психопрофилактической работы с педагогами и родителями / Вадим Родионов, М. А.Ступницкая // Школьный психолог: Ежегод. прил. к газ. "Первое сентября". - 2007. - 1-15 дек. (№ 23). - Р. 38-44.
- 58 **Смирнова, Е.** Стрессы в школе / Е. Смирнова // Воспитание школьников : теорет. научно-метод. журн.. - 2007. - № 7. - Р. 39-41.
- 59 **Смирнова, Ольга.** Стресс со знаком плюс : [о пользе стресса] / Ольга Смирнова // Здоровье : ежемес. науч.-попул. журн.. - 2006. - № 11. - Р. 20-21.
- 60 **Советова, Елена Викторовна.** Управление стрессом / Елена Советов // Управление школой : Ежегод. прил. к газ. "Первое сентября". - 2008. - 16-31 авг. (№ 16). - Р. 2-3.
- 61 **Сороков, Д.** "Антистрессовая скорая помощь" : Тренинг навыков преодоления стресса для участников образовательного процесса / Д.Сороков // Спорт в школе : Метод. газ. для учителей физкультуры : Ежегод. учеб.-метод. прил. к газ. "Первое сентября". – 2005. – №.3. - Р. 7-10.
- 62 Стресс на работе : О процессе преодоления стрессов // Работа и образование : ежегод. период. изд. – 2003. – № 16. - Р. 6.
- 63 **Суксанова, Виктория.** Как учителю не сгореть на работе. Что нужно знать, чтобы побороть усталость и стресс / Виктория Суксанова // Первое сентября. - 2008. - 12 апр. (№ 7). - Р. 13.
- 64 **Фомина, Алла.** Как не сгореть на работе. Синдром эмоционального выгорания у учителей / Алла Фомина // Классное руководство и воспитание школьников : Метод. газ. для классных рук. - 2008. - 1-15 авг..
- 65 **Чечилова, Светлана.** Наука забывать : [способы избавления от стрессовых ситуаций] / Светлана Чечилова // Здоровье : ежемес. науч.-попул. журн.. - 2006. - № 11. - Р. 34-35.

Siteuri:

- 66 <http://www.psihologieonline.ro>
- 67 <http://azps.ru> - А.Я. Психология
- 68 **Bază de date**
- 69 <http://search.ebscohost.com/>

Chestionar evaluare finala

1. Prezentați conceptul stresului psihic.
2. Care sunt agenții stresori psihogeni? Prezentați o caracteristică a lor .
3. Descrieți caracteristicile generale ale agenților stresori psihogeni.
4. Prezentați descrierea sumară a principalilor agenți stresori « situaționali »
5. Ce scale de evaluare a agenților stresori cunoașteți? Prezentați 2 scale de evaluare a agenților stresori.
6. Ce relații se stabilesc între stresul psihic cu factorii comportamentali ai stilului de viață.
7. Care este diferența calitativă între distres și eustres?
8. Ce sunt markerii stresului psihic ?
9. Caracterizați modificările psihice (cognitive, afective, comportamentale etc.) prezente în cursul SP acut-distres și eustres.
10. Caracterizați modificările comportamentale în cazul distresului psihic .
11. prezentați clasificarea agenților stresori după diferite criterii de clasificare.
12. Care sunt premisele psiho-sociale de proliferare a stresului psihic (caracterizați factori specifici progresului tehnico-stiințific)

13. Care sunt premisele psiho-sociale de proliferare a stresului psihic(caracterizati suprasolicitarea psihica,cresterea exigentelor.)
14. Care sunt premisele psiho-sociale de proliferare a stresului psihic(caracterizati factorii de poluare si dezorganizare a vietii spirituale)
15. Explicati ce este vulnerabilitatea psihica la stres .
16. Prezentați o caracteristică succintă a tipurilor comportamentale (A și C) relateate cu stresul psihic.
17. Denumiți și caracterizați trăsăturile disimulate de personalitate.
18. Ce factori pentru amploarea SP cunoașteți?
19. Care sunt factorii moderatori ai impactului agenților stresori.
20. Prezentați strategii adaptive, vizând reducerea tensiunii emoționale (Strategii implicând »acceptarea confruntării »)
21. Prezentați strategii adaptive, vizând reducerea tensiunii emoționale (Strategii implicând »neacceptarea confruntării cu AS)
22. Prezentați strategii cognitive și comportamentale conștiente de coping, axate pe evaluarea exigențelor AS
23. Care sunt efectele stresului psihic?. Caracterizați semnele stresului
24. Care sunt efectele stresului? Caracterizați simptomele stresului.
25. Ce este și ce nu este stresul profesional? .
26. Prezentați clasificarea agenților stresori în stresul profesional.
27. Ce relații se pot stabili între stresul profesional și sănătate?
28. Prezentați o caracteristică succintă a sindromului arderii profesionale
29. Prezentați o caracteristică succintă sindromului oboselei cronice.
30. Prezentați câteva indicii ai deformării profesionale a personalității.
31. Varietăți de stres profesional: Prezentați semne specifice ale stresului managerului, stresului în mediul educațional(stresul examinațional) și a stresului în mediul medical.
32. Caracterizați conduitele anti-distres, pro-eustres, conduitele sanogenetice.
33. Premize de ordin practic (nivel de aspirații, nevoia de afiliere, securitatea, confort psihic, gândire pozitivă, religie, umorul etc.)
34. Descrieți metodele informaționale de neutralizare a stresului.
35. Descrieți tactici de gestionare a stresului (după timpul apartenței lui)
36. Descrieți câteva metode de autoreglare a stării psihice în timpul stresului
37. Programe de gestionare a stresului.(Programul Birkenbihl,Burns,Roy Masters)
- 38.Strategii privind evitarea stresurilor profesionale .
39. Meloterapia și gestionarea stresului
- 40.Trainingul –metoda de gestionare a stresului
41. Exerciții anti-stres.
42. Remedii anti-stres.