

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.19.Психология стресса

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.03.01 – Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология (для набора 2020)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области психологии стресса, изучение причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека, овладения психологическими методами диагностики и коррекции стресса.

Задачи изучения дисциплины:

1. Овладеть системой понятий данной области психологического знания;
2. Изучить основные концепции в проблемном поле психологии стресса;
3. Изучить механизмы и закономерности возникновения и протекания психологического стресса.
4. Изучить пути и средства регуляции психологического стресса

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.Б.19) относится к базовой части изучаемых дисциплин

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	5 семестр	6 семестр	
Общая трудоемкость			108
Аудиторные занятия, в т.ч.	2	10	12
лекционные (ЛК)	2	6	8
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	4	4
лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	34	62	96
Форма промежуточной аттестации в семестре		Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-11	способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-14	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) Имеет общее представление о стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, сущности психологии стресса, основные принципы психологической работы с кризисными состояниями личности 2) Имеет общее представление о необходимости реализации психологических технологий, ориентированных на развитие стрессоустойчивости личности 3) Имеет понимание необходимости самообразования и саморазвития
	Стандартный: 1) Понимает необходимость применения тренинга развития профессионально-важных качеств в профессиональной деятельности психолога, понимает направленность оказания психологической помощи человеку в стрессовой ситуации 2) Понимает необходимость реализации психологических технологий, ориентированных на развитие стрессоустойчивости личности

	Эталонный: 1) Имеет глубокие знания о необходимости применения технологий оказания психологической помощи человеку в кризисном состоянии, имеет глубокие теоретические представления о закономерностях переживания стресса и поведения людей в стрессовых ситуациях. 2) Имеет глубокие знания о необходимости реализации психологических технологий, ориентированных на развитие стрессоустойчивости личности
Уметь	Пороговый: 1. Умеет подбирать техники и упражнений для оказания психологической помощи человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации. 2. Умеет составлять занятия, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.
	Стандартный: 1. Умеет составлять профессиональную программу оказания психологической помощи человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации. 2. Умеет составлять программы, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп
	Эталонный: 1) Умеет выбирать, подбирать и реализовывать стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; 2) Умеет самостоятельно реализовывать программы, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.
Владеть	Пороговый: 1. Техниками и упражнениями для оказания психологической помощи человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации. 2. Навыками постановки профессиональных задач в области психологии стресса, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.
	Стандартный: 1. Навыками постоянного саморазвития и самосовершенствования в сфере оказания психологической помощи человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации 2. Навыками постоянного саморазвития и самосовершенствования в сфере организации и реализации технологий развития стрессоустойчивости личности.

	Эталонный: 1. Навыками организации и реализации профессиональных программ оказания психологической помощи человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации. 2. Навыками организации и реализации программ, ориентированных на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп. 3. Владеет инструментами саморазвития и самообразования
--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Методология изучения стресса	12	1	1		10
	2	Предмет психологии стресса.	11		1		10
	3	Концепция стресса Г. Селье	11	1			10
	4	Концепции психологического стресса	11		1		10
2	1	Закономерности переживания стресса и поведения людей в состоянии стресса Стресс пострадавших от стихийных бедствий и техногенных катастроф	11	1			10
	2	Стресс участников военных действий	11	1			10
	3	Стресс при травме насилия	11	1			10
	4	Стресс при потере значимого другого	11	1			10
	5	Стресс террористов и жертв террористических актов	11	1			10
3	1	Психология регуляции стресса Методы когнитивной регуляции стресса	4	1			3
	2	Другие методы регуляции стресса	4		1		3
Итого			108	8	4	0	96

3.2. Лекционные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
--------	---------------	-------------------------------

1	1	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.
	2	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека
	3	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
2	1	Состояния людей во время стихийного бедствия или катастрофы. Посткатастрофные состояния. Психологическая помощь пострадавшим. Стратегии совладания со стрессом.
	2	История изучения боевого стресса. Психологическая типология участников военных действий. ПТСР. Система помощи участникам военных действий.
	3	Сущность психической травмы. Концепции психической травмы. Травма насилия. Виды насилия. Травма сексуального насилия.
	4	Картина нормального горя. Картина патологического горя, причины его возникновения. Этапы переживания горя. Стресс умирания. Стресс развода.
	5	Психология террориста. Синдром заложника. Типология заложников. Психологическая помощь жертвам террора.
3	1	Общая классификация методов оптимизации эмоциональных состояний человека. Методы Когнитивной регуляции стресса.

	2	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
--	---	---

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Методология изучения стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.
	2	Предмет психологии стресса. Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека
	4	Концепции психологического стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
3	2	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Методология изучения стресса	Составление конспекта, написание реферата
1	2	Предмет психологии стресса.	Подготовка электронных презентаций
1	3	Концепция стресса Г. Селье	Составление конспекта, написание реферата
1	4	Концепции психологического стресса	Работа с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации
2	1	Закономерности переживания стресса и поведения людей в состоянии стресса Стресс пострадавших от стихийных бедствий и техногенных катастроф	Углубленный анализ феноменологии данного вида стресса. Знакомство с книгой «Землетрясение в Крыму»
2	2	Стресс участников военных действий	Стресс мирного населения. Дети и война, подготовка электронных презентаций;
2	3	Стресс при травме насилия	Конспектирование литературы
2	4	Стресс при потере значимого другого	Создание конспекта о подходах оказания психологической помощи при разводе
2	5	Стресс террористов и жертв террористических актов	Конспектирование литературы
3	1	Методы когнитивной регуляции стресса	Подготовка презентаций техник и инструментов регуляции стресса
3	2	Другие методы регуляции стресса	Подготовка презентаций техник и инструментов регуляции стресса: Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи Метод Х. Алиева «Ключ». Детские, женские, мужские стрессы. Создание профессиональной программы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	3	практическое	Дискуссия на тему "Стресс в нашей жизни"	2
2	3	практическое	Тренинговая форма работы	8
3	2	практическое	Тренинговая форма работы	4

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции / А. А. Осипова. - Москва; Воронеж: МПСИ, 2000: НПО МОДЭК. - 320 с.
2. Плотникова М.Ю. Психологические условия становления профессионального самосознания студентов-психологов: учеб. пособие – Чита: ЗабГУ, 2015. – 160с.

6.1.2. Издания из ЭБС

3. Одинцова, М.А. Психология стресса: Учебник и практикум / Одинцова Мария Антоновна; Одинцова М.А., Захарова Н.Л. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 299 с.
4. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум / Одинцова Мария Антоновна; Одинцова М.А., Самаль Е.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 303 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: Практическое пособие / Водопьянова Наталия Евгеньевна; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. - 3-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 343 с.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / Истратова Оксана Николаевна, Эксакусто Татьяна Валентиновна. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 443 с.
2. Плотникова, М.Ю. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога: учеб. пособие / Плотникова, Маргарита Юрьевна. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 118 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

3. Решетников, М.М. Психическая травма: Учебное пособие / Решетников Михаил Михайлович; Решетников М.М. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017.
4. Решетников, М.М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей: Монография / Решетников Михаил Михайлович; Решетников М.М. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 336 с.
5. Каракеян, В.И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : Учебное пособие / Каракеян Валерий Иванович; Каракеян В.И., Никулина И.М. - М. : Издательство

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Троицкий мост»; www.trmost.ru

ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru

ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru

ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-507

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Опорный конспект.

Опорный конспект необходимо давать на этапе изучения нового материала, а потом использовать его при повторении, при организации самостоятельной работы студентов.

Опорный конспект позволяет не только обобщать, повторять необходимый теоретический материал, но и даёт педагогу огромный выигрыш во времени при прохождении материала.

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной

литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация – мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Подготовка и защита реферата.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей,

глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.Изучение литературы.

3.Составление плана работы. Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе студента, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4.Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст (рукописный, машинописный или в компьютерном исполнении) – разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5.Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата студентом предусматривает

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

Разработчик/группа разработчиков: Плотникова Маргарита Юрьевна

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 31.08.2020 г. № 1)**