

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.В.ДВ.04.1.Психология стресса

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.04.01 – Психология

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

Магистерская программа – Общая 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 изучения психологического стресса, причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека, психологических методов 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" относится к дисциплинам по выбору Б.1. В. ДВ. 4.1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	4 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6	6
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
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
ПК-5	готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-6	способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) Основные понятия психологии стресса; 2) Теоретические основы психологии стресса; 3) Основные законы возникновения и протекания стресса 4) Основные методы регуляции и саморегуляции стресса 5) Актуальные проблемы психологии стресса
	Стандартный: 1) Общую структуру психологии стресса и взаимосвязи с другими психологическими дисциплинами 2) Основные концепции психологии стресса; 3) Типологию методов управления стрессом.
	Эталонный: 1) Становление концептуальной и эмпирической базы психологии стресса; 2) Базис и принципы основных современных подходов к анализу психологии стресса; 3) Систему методов изучения психологии стресса. Принципы реализации познания ее с помощью эксперимента 4) Новейшие теории, интерпретации, методы психологии стресса
	Пороговый: 1) Определять основные понятия психологии стресса; 2) Распознавать признаки стресса 3) Репродуцировать имеющуюся и найти необходимую информацию по психологии стресса 4) Изложить основные теоретические проблемы психологии стресса

Уметь	Стандартный: 1) Ясно и логично излагать полученные базовые знания по психологии стресса 1) Устанавливать внутри- и междисциплинарные связи 2) Соотносить теорию и методы в исследованиях стресса; 3) Анализировать и синтезировать полученную информацию по психологии стресса.
	Эталонный: 1) Систематизировать полученную информацию в области психологии стресса; 2) Рассмотреть проблемы психологии стресса в широком теоретическом контексте. 3) Представить альтернативные взгляды на проблемы психологии стресса.
Владеть	Пороговый: 1) Навыками исполнения поставленных профессиональных задач по анализу и регуляции стресса 2) Навыками проведения просветительской деятельности среди населения по психологии стресса
	Стандартный: 1) Навыками использования современных данных психологии стресса для решения профессиональных задач. 2) Навыками самостоятельной идентификации стресса и управления им.
	Эталонный: 1) Навыками принятия нестандартных решений профессиональных задач на базе знаний по психологии стресса. 2) Навыками включения новых психологических фактов в теоретический контекст психологии стресса.

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	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса	17	1	2		14
2	1	Виды стресса	18	1	1		16
3	1	Стресс в экстремальных ситуациях	18	1	1		16

4	1	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	19	1	2		16
Итого			72	4	6	0	62

3.2. Лекционные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека. 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	Межличностный психологический стресс. Профессиональный, или организационный стресс. Социальный или общественный психологический стресс. Семейный психологический стресс. Внутрличностный психологический стресс. Экологический психологический стресс.
3	1	Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Посттравматический синдром (ПТСР). Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.
4	1	Общая классификация методов оптимизации эмоциональных состояний человека. Методы когнитивной регуляции стресса.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
--------	---------------	--

1	1	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).
2	1	Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы) Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Профессиональное выгорание. Стресс и конфликт.
3	1	Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Посттравматический синдром (ПТСР). Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.
4	1	Способы непосредственного воздействия на состояние человека. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). 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	Концепция стресса Г. Селье	Составление конспекта по научному труду Г.Селье «Стресс без дистерсса»
2	1	Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.	Работа с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации. Подбор методик для диагностики стресса.
3	1	Типы реагирования в экстремальной ситуации	Составление конспектов, презентаций
4	1	Психология регуляции стресса	Составление профессиональной картотеки психотехник преодоления стрессовых состояний

4. Интерактивные формы образовательных технологий

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

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. Бодров В.А. Информационный стресс : учеб.пособие / Бодров Вячеслав Алексеевич. - Москва: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Кичаев А.А. Кризис и стресс : пособие по приучению / Кичаев Александр Александрович. - Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 256с.

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.
4. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание:

Учебное пособие / Водопьянова Наталия Евгеньевна; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 335.

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.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. - Москва : Смысл, 2006. – 63 с.
2. Петрова, Е.Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей? / Петрова Елена Юрьевна, Самсонова Елена Валентиновна. - Москва : Академия, 2010. – 125 с.
3. Психология экстремальных ситуаций : учеб. пособие / Т. Н. Гуренкова [и др.] ; под ред. Ю.С. Шойгу. - Москва : Смысл, 2009 ; Академия. – 320 с.
4. Психофизиология : учебник / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 464 с.
5. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием / Сандомирский Марк Евгеньевич. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 304 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1 Доступ к информационным ресурсам сети Интернет ЗабГУ:

- Научная электронная библиотека elibrary
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Юрайт».
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань».
- Университетская библиотека онлайн <http://www.elibrary.ru>/<https://www.biblio-online.ru/>
<http://www.lanbook.com>.

<http://www.biblioclub.ru>

www.biblioclub.ru

2 Институт психотерапии и клинической психологии/ Библиотека
<http://www.psyinst.ru/library.php/>

3 Библиотека Гумер – Гуманитарные науки <http://www.gumer.info/>

4 Российская государственная библиотека. www.rsl.ru/

5 Психология на русском языке <http://psihu.net/>

6 Библиотека психологии <http://www.psychology.ru>

7 Психея <http://www.psycheya.ru/>

8 PSyberLink Психологическая сеть российского Интернета <http://www.nsu.ru/psych/internet>

9 Библиотека по психологии <http://psy-konsult.ru/library.html>

10 Мир психологии <http://psychology.net.ru>

11 BOOKAP: Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>

12 Большой психологический словарь http://www.persev.ru/psychological_dictionary

7. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-501

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 приступать 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, доцент

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