

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Психологии развития и
консультирования
(ПРиК_ИППС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Психологии развития и
консультирования (ПРиК_ИППС)**

наименование кафедры

М.В. Ростовцева

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.02 Психология стресса

Направление подготовки /
специальность 37.03.01 Психология

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2018

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

370000 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 37.03.01 Психология

Программу
составили

Канд.психол.наук, Доцент, Е.В. Потапова

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса, причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний. 2. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.

3. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.

4. Сформировать навыки:

– применения приемов и методов психологического просвещения с учетом потребностей и индивидуальных возможностей субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности;

– проведения превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии).

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ПК-3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	
Уровень 1	Знает основные подходы, методы и способы оказания психологической помощи и психологического воздействия на индивида, группу, сообщество, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях

	профессиональной практики
Уровень 1	Умеет профессионально воздействовать на индивида, группу, сообщество, с целью оказания психологической помощи, в рамках профессиональной компетенции
Уровень 1	Владеет навыками проведения стандартных процедур, реализации традиционных методов и технологий, направленных на оказание психологической помощи, навыками анализа и коррекции психологических
ПК-4: способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	
Уровень 1	Знает основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие
Уровень 1	Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных
Уровень 1	Владеет информацией о влиянии принадлежности человека к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам на его психическое функционирование.
ПК-12: способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	
Уровень 1	Знает основные приемы распространения научных и социально значимых сведений, направленных на формирование психологической культуры общества
Уровень 1	Умеет организовывать просветительскую деятельность среди населения, направленную на повышение уровня психологической культуры
Уровень 1	Владеет методическими приемами просветительской деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» входит в дисциплины учебного плана, составляющие часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору.

Для ее успешного изучения требуется знания по:

Основы консультативной психологии

Психология личности

Дисциплина важна для последующего прохождения практик:

Производственной практики в профильных организациях

Научно-исследовательской (квалификационной) практики
Подготовка и сдача государственного экзамена
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной
квалификационной работы

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		8
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Контактная работа с преподавателем:	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия лекционного типа	0,25 (9)	0,25 (9)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,25 (9)	0,25 (9)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,5 (54)	1,5 (54)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	1	1	0	20	ПК-12 ПК-3 ПК-4
2	Раздел 2. Причины возникновения психологического стресса и динамика стрессовых состояний	1	1	0	16	ПК-12 ПК-3 ПК-4
3	Раздел 3. Методы оптимизации уровня стресса	7	7	0	18	ПК-12 ПК-3 ПК-4
Всего		9	9	0	54	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

1	1	<p>Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине</p> <p>Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса</p> <p>Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса</p>	1	0	0
2	2	<p>Тема 4. Каузальная классификация стрессоров. Общие закономерности профессиональных стрессов</p> <p>Тема 5. Общие закономерности развития стресса.</p> <p>Тема 6. Негативные последствия длительного стресса</p>	1	0	0
3	3	<p>Тема 7. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса</p> <p>Тема 8. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.</p> <p>Тема 9. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах</p>	7	0	0
Итого			9	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	<p>Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине</p> <p>Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса</p> <p>Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса</p>	1	0	0
2	2	<p>Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса</p> <p>Тема 4. Каузальная классификация стрессоров.</p> <p>Тема 5. Общие закономерности профессиональных стрессов</p> <p>Тема 6. Общие закономерности развития стресса.</p> <p>Тема 7. Негативные последствия длительного стресса</p>	1	0	0

3	3	<p>Тема 8. Общие подходы к нейтрализации стресса.</p> <p>Тема 9. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса</p> <p>Тема 10. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления</p> <p>Тема 11. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах</p> <p>Тема 12. Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов. Методы изучения и формирования стрессоустойчивости</p> <p>Тема 13. Стресс при межличностных конфликтах</p> <p>Тема 14. Стресс при конфликтах в организации</p> <p>Тема 15. Предупреждение стрессов при конфликтах</p>	7	0	0
Всего			0	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография	Москва: Пер Сэ = Per Se, 2006
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Китаев-Смык Л. А., Попов В. А.	Психология стресса: [монография]	Москва: Наука, 1983
Л2.2	Карташова К. С.	Психология стресса: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.3	Карташова К. С.	Клиническая психология: учеб.-метод. пособие для студентов напр. 030300 «Психология»	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.4	Калиновская К. С.	Психология стресса: учебно-методическое пособие [для студентов всех форм обучения по напр. 37.03.01 и 37.04.01 «Психология»]	Красноярск: СФУ, 2017

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общий объем самостоятельной работы составляет 54 ч.

Самостоятельное изучение теоретического материала – 37 ч. (прочтение не менее 150 страниц печатного текста).

Другие виды самостоятельной работы (выполнение практических работ) – 27 ч.

Самостоятельное изучение теоретического материала включает в себя чтение и тезисное конспектирование текстов из списка литературы к курсу, а также составление опорных конспектов лекций.

Самостоятельные практические работы включают выполнение заданий на отработку навыков проведения психологического исследования проявлений стресса с использованием изучаемых методик, интерпретации их результатов и написания рекомендаций по управлению стрессом.

Задание на самостоятельную работу выдается преподавателем в процессе аудиторной работы. Сдача конспектов производится путем предъявления их преподавателю и выступлений с сообщениями по прочитанному материалу.

Задания для самостоятельной работы студентов

Тема 1. Обыденные представления о стрессе.

Задание 1. Приведите несколько примеров различных вариантов восприятия стрессовых событий персонажами литературных

произведений.

Задание 2. О чем свидетельствует современная тенденция акцентировать внимание на признаках стрессов и предъявлять жалобы на него?

Задание 3. Опишите чем на Ваш взгляд отличаются обыденные представления о стрессе у детей и взрослых.

Задание для практической работы:

Проведите фокус-группу с десятью испытуемыми на тему «Представления о стрессе». Обработайте результаты, опишите механизмы формирования обыденных представлений о стрессе.

Тема 2. Концепция стресса Г. Селье.

Задание 1. Составьте опорный конспект монографии Г.Селье «Стресс жизни».

Задание 2. Раскройте понятие «неспецифическая реакция», в чем заключалось значение введения этого термина Г.Селье в теорию стресса?

Задание 3. Опишите фазы общего адаптационного синдрома, приведите жизненные примеры динамики изменений на каждой из фаз.

Задание 4. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г.Селье и с позиции современной психологии.

Задание 5. Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г.Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.

Тема 3. Физиологические (адаптационные) теории стресса.

Задание 1. Составьте таблицу, в которой укажите ведущих ученых, занимающихся изучением физиологического аспекта стрессов. Кратко опишите их позиции по этому вопросу. Укажите литературные источники.

Задание 2. В чем заключаются эффекты стресса на каждой из фаз адаптации к раздражающему стимулу? Проведите параллели между физиологическими и психологическими эффектами.

Задание 3. Сделайте тезисный конспект физиологической теории стресса одного из авторов.

Тема 4. Концепция психического напряжения.

Задание 1. Опишите различия психического и физического напряжения, ответьте на вопрос «какие условия послужили причиной включения термина «напряжение» в теорию стресса».

Задание 2. Сделайте реферирование одной из статей / монографий ученых, работающих в концепции психического напряжения.

Задание 3. Составьте таблицу «Различия эмоций и стресса» и заполните ее по схеме: признак сравнения, характеристика эмоциональной реакции, характеристика стрессовой реакции.

Тема 5. Психологические теории стресса.

Задание 1. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.

Задание 2. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р.Лазаруса.

Задание 3. Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности.

Задание 4. Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа.

Задание 5. Перечислите психологические факторы, которые определяют восприимчивость и устойчивость к психологическому стрессу.

Задание 6. Опишите специфику термина «переживание» по Ф.Е.Василюку. Какие основания позволили ему сделать вывод о связи стресса с понятием «витальность»?

Тема 6. Механизм развития психологического стресса.

Задание 1. Проведите сравнительный анализ классификаций психологического стресса. Какое основание классификации на Ваш взгляд наиболее перспективно?

Задание 2. Охарактеризуйте механизм развития психологического стресса, приведите жизненные и литературные примеры.

Задание 3. Какие этапы развития психологического стресса определяют индивидуальный тип реагирования на стресс? Проанализируйте механизм развития стресса на примере своих переживаний.

Тема 7. Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора.

Задание 1. Опишите наиболее распространенные типологии стрессоров, укажите основные положения концепций, на базе которых они формируются.

Задание 2. В чем значимость разработки теории индивидуальной специфичности стресса?

Задание 3. Пройдите опросник Холмса и Рае, выделите причины формирования индивидуальной значимости стрессоров.

Тема 8. Психофизиология стресса.

Задание 1. Составьте схему гипоталамо-гипофизарно-

надпочечниковой системы реагирования на стресс.

Задание 2. Опишите психологические проявления этапов психофизиологического механизма реагирования на стресс.

Задание 3. Охарактеризуйте связь нейрофизиологических и психофизиологических изменений системы адаптации при хроническом стрессе.

Тема 9. Индивидуальный стрессовый профиль.

Задание 1. Проранжируйте основные социальные факторы по степени их значимости для формирования индивидуального стрессового профиля.

Задание 2. Опишите влияние факторов наличия опыта консультирования с психологом и отсутствия такого опыта на оценку и переживание стресса.

Задание 3. Охарактеризуйте ведущие факторы, обуславливающие на Ваш взгляд, реакцию на стресс у детей и взрослых.

Задание для практической работы:

Составьте «Личный профиль стресса» пройдя тест К.Теппервайна и сопоставив полученные результаты с данными самонаблюдения на реагированием на стресс за последний год.

Тема 10. Теория совладающего поведения.

Задание 1. Выделите и тезисно изложите основные положения современных теорий совладающего поведения.

Задание 2. Опишите факторы, влияющие на формирование системы совладающего поведения в детском возрасте и у взрослых.

Задание 3. Проанализируйте эффективность базовых копинг стратегий в наиболее значимых стрессовых ситуациях (первые 10 ситуаций из опросника Холмса, Рае).

Задание для практической работы:

Проанализируйте свою систему совладания со стрессом на основе одного из опросников. Перечислите факторы, которые влияют на индивидуальный копинг.

Тема 11. Типология стрессовых расстройств.

Задание 1. Перечислите критерии, по которым ставится диагноз «стрессовое расстройство».

Задание 2. Охарактеризуйте симптомы посттравматического стрессового расстройства, сравните его клинику с другими типами пограничных нервно-психических расстройств.

Задание 3. Составьте схему реагирования на стресс на биологическом и психическом уровнях у людей с разными типами

нервной системы.

Указывается, что учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Лицензионный сертификат: Microsoft® WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN 1 LicenceNolevel; реквизиты:60210370; срок действия: бессрочно, периодичность обновления: бессрочно
-------	---

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru/
9.2.2	Электронная библиотечная система Znanium. – URL: https://znanium.com/
9.2.3	Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: https://pandia.ru/
9.2.4	Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: https://e.lanbook.com/
9.2.5	Электронно-библиотечная система «Рукопт». – URL: https://lib.rucont.ru/
9.2.6	Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: http://catalog.sfu-kras.ru/

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.