

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.06.2025 19:49:11
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»

УТВЕРЖАЮ:

Ректор **В.В. Борисова**

«04» апреля 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

направление подготовки

37.05.01 Клиническая психология

Профиль подготовки:

**Психолого-педагогическая и консультативная помощь
субъектам образовательного процесса**

Квалификация выпускника – *клинический психолог*

Форма обучения

очная

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология стресса»

ПК - 3 – способен к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии	ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе; ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии; ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития.
ПК - 6 – способен к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии	ИПК-6.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы; ИПК-6.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы; ИПК-6.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.08 «Психология стресса» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология стресса» составляет 4 зачетных единиц.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
Аудиторные занятия (всего)	80	80	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	48	48	-

Практические занятия (ПЗ)	32	32	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	28	28	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	28	28	-
Тестирование	-	-	-
Контроль	36	36	
Вид промежуточной аттестации – экзамен	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	144/4	144/4	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология стресса»	8	4	2	2
2.	Тема 2. Факторы и формы проявления стресса	14	6	6	2
3.	Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса	20	8	6	6
4.	Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях	20	8	6	6
5.	Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости	20	8	6	6
6.	Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов	20	8	6	6
Всего		108	48	32	28
Контроль, экзамен		36	-	-	36
Итого		144	48	32	64

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину «Психология стресса»

Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста психологии. Предмет, цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

Физиология стресса. Общее понятие о стрессе и адаптационных ресурсах человека. Развитие учения о стрессе, сущность и особенности теории стресса Г. Селье. Механизм адаптации Г. Селье. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС). Три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения) и их характеристика. Понятие и сущность гомеостаза. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

Гормоны стресса. Понятие и сущность гормонов стресса. Сущность и функции гормонов стресса первого и второго уровней. Механизм функционирования симпатoadреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье. Понятие, сущность и функции главного гормона стресса – кортизола. Сущность и функции гормонов: нейрогоипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего). Механизм развертывания стресс-реакции.

Психология стресса. Понятие и сущность психологического стресса. Определение психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера. Смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса. Теоретические основы ситуационного подхода к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов. Понятие и основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Определение понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда». Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере. Типология стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка.

Отличия психологического стресса от биологического. Дифференцировка психологического стресса и других функциональных состояний. Субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Особенности функционального состояния организма при действии стрессора. Проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.

Тема 2. Факторы и формы проявления стресса

Факторы и причины развития стресса. Стрессоры и механизмы их влияния. Сущность, критерии и основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности). Типология стрессоров.

Сущность и общая характеристика факторов и причин стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически меняющимися программами поведения (условными рефlekсами, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями). Объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации.

Виды и формы проявления стресса. Понятие и сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического. Сущность и механизм основных форм

проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса.

Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов, их сущность и особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителей).

Негативные последствия длительного стресса. Понятие, сущность и причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.

Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса

Общие методы оценки уровня стресса. Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.

Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса.

Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.

Методы прогнозирования уровня стресса. Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа variability сердечного ритма; метод множественной регрессии.

Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях

Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копинг-поведения) поведения в современной психологии. Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копинг-стратегий. Оценка эффективности применения копинг-стратегий. Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения.

Методики психодиагностики копинг-стратегий. Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости

Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.

Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).

Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса. Общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса. Сущность и структура классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий

стресса.

Краткая характеристика основных методов (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания) и способов (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, ци-гун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби) профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Методы саморегуляции. Понятие и сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса. Основные методы саморегуляции: краткая характеристика, общие принципы и порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Методы творческого самовыражения. Понятие и сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса. Краткая характеристика и психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Практическое занятие 1.1. по теме 1 «Психология стресса»

Практическое занятие 2.1. по теме 2 «Виды и формы проявления стресса»

Практическое занятие 3.1. по теме 3 «Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний»

Практическое занятие 4.1. по теме 4 «Методики психодиагностики копинг-стратегий»

Практическое занятие 5.1. по теме 5 «Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости»

Практическое занятие 6.1. по теме 6 «Методы саморегуляции»

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Белашева, И. В. Психология кризисных состояний личности : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.03.01 Психология : [16+] / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, В. А. Мищенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712179> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

2. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] / Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

3. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.

4. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) : класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации : практическое пособие / под ред. Б. А. Казаковцева, В. Б. Голланд. – 2-е изд. – Москва : Прометей, 2020. – 585 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576137> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-907244-12-2. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р.Мандель – М.: ФЛИНТА, 2014. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>. – 09.06.2016.
2. Альтшуллер А.А. Стрессоустойчивый менеджер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 160 с.
3. Березина Т.Н. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. – 2008. - № 4. – С. 148-161.
4. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>. – 09.06.2016.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Кириллов И.О. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 210 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>. – 09.06.2016.
8. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. (Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области социальной работы в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа»).
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Научное издание. - М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
10. Колесов В.И. Стрессы детей в семейных конфликтах и поиск путей их снятия // Мир психологии. – 2008. - № 4. – С. 120-127.
11. Копытин А.И. Арт-терапия психических расстройств. - СПб.: Речь, 2011.
12. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями человека. – М.: Смысл, 2007.
13. Мельник Ш. Стрессоустойчивость: как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях [Электронный ресурс] / Шэрон Мельник; пер. с англ. Светланы Чиргинец. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с. — Режим доступа: http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&currBookId=13700&ln=ru. – 09.06.2016.

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>
6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
11. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>

12. Поисковые системы. - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
 13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
 14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
 15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
 16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
 17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
 18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
 19. Психоложи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
 20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
 21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
 22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
 23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
 24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
 25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
 26. <http://www.medinfo> – Медицинская поисковая система для специалистов;
 27. <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
 28. <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
 29. <http://flogiston.ru/> – Флогистон: литература по психологии;
 30. <http://www.psynavigator.ru> – Психологический навигатор, психологический портал;
 31. <http://www.psychology.ru> – Психология на русском языке;
 32. <http://www.psycheya.ru/> – Психея – информационная страница психолога;
 33. <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
 34. <http://window.edu.ru/resource/182/15182> - Научная педагогическая библиотека;
 35. <http://www.scsml.rssi.ru> – Центральная научная медицинская библиотека;
 36. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека;
 37. <http://eor.edu.ru> – портал электронных образовательных ресурсов;
 38. www.studmedlib.ru – сайт электронной библиотеки студента «Консультант студента»;
 39. <http://www.prlib.ru> – сайт Президентской библиотеки;
 40. <http://www.rusneb.ru> – сайт национальной электронной библиотеки;
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:**
1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
 2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
 3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
 4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
 5. Профессиональная психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
 6. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
 7. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
 8. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--plai/>
 9. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
 10. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
 11. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
 12. Знаменитые психотерапевты (с переводом) <http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-3, ПК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология стресса».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология стресса» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.05.01 Клиническая психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология стресса» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология стресса» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология стресса», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология стресса» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

- решение типовых расчетных задач по темам;

- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология стресса». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психология стресса» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса» проходит в форме экзамен. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология стресса» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамен для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
---------------------------------------	--	-----------------------	--

ПК - 3 – способен к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии	ИПК-3.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем в личностном и социальном развитии, образовании и профессиональном выборе; ИПК-3.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии; ИПК-3.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов психологического просвещения и профилактики отклонений в личностном и социальном статусе, сопровождения образовательного процесса и профессионального развития.	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление	1-6
ПК - 6 – способен к разработке и реализации стандартных программ, направленных на профилактику проблем в личностном и социальном статусе, образовании и профессиональном развитии	ИПК-6.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами психологического просвещения и психологической профилактики проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы; ИПК-6.2. Эффективно разрабатывает стандартные программы, направленные на психологическое просвещение и профилактику проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы; ИПК-6.3. Осуществляет применение конкретных процедур и методов		

	психологического просвещения и профилактики проблем населения, работников органов и организаций социальной сферы.		
--	---	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на

контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

«5» (отлично): все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

«4» (хорошо): задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«3» (удовлетворительно): задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

Варианты практических заданий:

1. Провести исследование с помощью опросника «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.);
2. Провести исследование с помощью симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова);
3. Провести исследование с помощью шкалы психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион);
4. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус);
5. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер);
6. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-механизмы» (Е. Хайм);
7. Составить схему алгоритма применения техники нервно-мышечной релаксации;
8. Провести анализ психокоррекционных механизмов нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса;
9. Составить схему алгоритма применения техники аутогенной тренировки;
10. Провести анализ психокоррекционных механизмов аутогенной тренировки по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса;

8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем психореабилитации в системе психологической помощи.

Примерные темы контрольной работы

1. Составить схему основных теоретических подходов к проблеме стресса;
2. Составить схему основных видов и форм проявления стресса;
3. Провести анализ сущности и особенностей психологического стресса;
4. Составить схему основных факторов и причин стресса;
5. Составить схему основных стрессовых реакций;
6. Провести анализ механизмов и динамики стрессовой реакции;
7. Составить схему возможных последствий разрушительного воздействия стресса;
8. Провести анализ основных научных подходов к проблеме стрессоустойчивости⁴
9. Провести анализ преодолевающего поведения (копинг-стратегий);
10. Провести анализ возможностей использования полученных знаний и выработанных в процессе обучения навыков в самостоятельной практической, научно-исследовательской и педагогической видах деятельности;
11. Составить схему психолого-педагогических навыков, необходимых для обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов;

8.3.3. Текущий контроль (доклад, тематическое выступление)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
2. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
3. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
4. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
5. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
6. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
7. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
8. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
9. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
10. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
11. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
12. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
13. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
14. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
15. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
16. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
17. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
18. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
19. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
20. Гендерные особенности проявления стресса.
21. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
22. Социально-психологические особенности проявления стресса.
23. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
24. Понятие, сущность и критерии стрессора.
25. Понятие и сущность личностного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к экзамену)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2., ИПК-3.3.; ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2., ИПК-6.3.)

Примерные вопросы к экзамену

26. Место и роль учебной дисциплины «Психология стресса» в подготовке бакалавра психологии.
27. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология стресса».
28. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
29. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
30. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.

31. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
32. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
33. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
34. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
35. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
36. Механизм функционирования симпатно-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
37. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
38. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
39. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
40. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
41. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
42. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
43. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
44. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
45. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
46. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
47. Гендерные особенности проявления стресса.
48. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
49. Социально-психологические особенности проявления стресса.
50. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
51. Понятие, сущность и критерии стрессора.
52. Понятие и сущность личностного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.
53. Сущность и механизм изменения поведенческих реакций как формы проявления стресса.
54. Сущность и механизм изменения интеллектуальных процессов как формы проявления стресса.
55. Сущность и механизм изменения физиологических процессов как формы проявления стресса.
56. Сущность и краткая характеристика основных видов профессиональных стрессов (учебного, спортивного, стресса руководителя, стресса специалистов помогающих профессий).
57. Сущность основных характеристик стрессора (интенсивность, продолжительность, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса.
58. Сущность и краткая характеристика врожденных особенностей организма и раннего детского опыта как фактора, обуславливающего стресс.
59. Сущность и краткая характеристика родительских сценариев как фактора, обуславливающего стресс.
60. Сущность и краткая характеристика социальной среды как фактора, обуславливающего стресс.
61. Сущность и краткая характеристика когнитивных и эмоциональных факторов, обуславливающих стресс.
62. Сущность, основные причины и краткая характеристика психосоматических расстройств, вызванных стрессом.
63. Сущность, основные причины и краткая характеристика посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вызванного стрессом.
64. Сущность, основные причины и краткая характеристика синдрома одиночества, вызванного экзистенциальным стрессом.

65. Сущность, основные причины и краткая характеристика тайм-синдрома, вызванного информационным стрессом.
66. Сущность и основные симптомы синдрома выгорания в аспекте профессионального стресса.
67. Сущность и механизм стрессового воздействия на личность социально-экономических изменений в обществе.
68. Понятие и краткая характеристика общих методов оценки уровня стресса.
69. Общая характеристика основных психодиагностических методик, позволяющих изучать стрессовые симптомы и состояния.
70. Сущность и алгоритм применения метода интроспекции для анализа стрессовой ситуации.
71. Общая характеристика методов прогнозирования стрессов.
72. Понятие, сущность и критерии стрессоустойчивости.
73. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.
74. Понятие, сущность и основные подходы к проблеме преодолевающего поведения (копинг-поведения).
75. Сущность и механизм Эго-психологической модели преодоления стресса.
76. Сущность и механизм преодоления стресса посредством модели личностных черт.
77. Сущность и механизм преодоления стресса в свете контекстуальной (ситуационной) модели.
78. Краткая характеристика классификации методов нейтрализации стресса (психологических, физиологических, биохимических, физических).
79. Общее понятие о методах саморегуляции и их краткая характеристика.
80. Понятие, сущность и основные упражнения метода аутогенной тренировки по И. Шульцу.
81. Понятие, сущность и алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону.
82. Понятие, сущность и механизм метода биологической обратной связи.
83. Понятие, сущность и антистрессовые постулаты рациональной психотерапии.
84. Сущность и психокоррекционный механизм метода визуализации.
85. Сущность и роль физических упражнений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
86. Сущность и механизм религиозных и философских учений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
87. Сущность и механизм когнитивно-поведенческих психотехник в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
88. Сущность и механизм изотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
89. Сущность и механизм сказкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
90. Сущность и механизм музыкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.