

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-гуманитарного
факультета

 Ю.Е. Якунина

" 22 " 11 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.6 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Направления (специальности) подготовки

37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения

очная / заочная

г. Магадан
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «20» декабря 2019 г. № 5.

1. Цели освоения учебной дисциплины: изучение теоретико-методологических основ изучения психологии стресса и совладания и диагностико-коррекционной работы по профилактике нарушения психосоматического здоровья и преодоления психического стресса.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Данная дисциплина входит в цикл дисциплин по выбору. Преемственность знаний по «Психологии стресса» обеспечивается связями дисциплины с «Общей психологией», «Социальной психологией», «Физиологией ЦНС», «Психофизиологией», «Клинической психологией». Для успешного овладения материалом данной дисциплины необходимы знания основных понятий общей психологии и физиологии, касающихся классификации, структуры и физиологических механизмов эмоций, и их проявлений и преодоления в различных возрастах, социальных группах.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Психология стресса».

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: основные понятия и научные подходы к изучению психологии стресса, основные виды стресса и специфику каждого, механизмы влияния эмоционального стресса на здоровье, методы профилактики и преодоления стресса.

Уметь: применять утвержденные стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы.

Владеть: методами и технологиями, позволяющими решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи.

Дисциплина «Психология стресса» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 «Психология»:

общекультурные (ОК): ОК -7

Способностью к самоорганизации и самообразованию.

профессиональные (ПК): ПК-6, ПК-8, ПК-9.

- способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);
- способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии (ПК-8);
- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9).

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 32 часа (заочная форма – 4).

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 1. Очная форма обучения.

Формы промежуточного контроля по семестрам: в 7-ом семестре - зачет.

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1.	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса.	4	4		24	
	1.1.Актуальность изучения стресса. Основные понятия психологии стресса. История изучения стресса. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе.	2	2		12	
	1.2.Классическая теория Г. Селье и современное понимание стресса. Понятие общего адаптационного синдрома. Понятие стрессора. Проявления стресса.	2	2		12	
2.	Виды стресса.	4	4		24	
	2.1.Профессиональный стресс и подходы к его изучению.	2	2		12	
	2.2. Информационный стресс.	2	2		12	
3	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	8	8		48	
	3.1.Стресс и дистресс. Эмоциональный стресс. Стресс и здоровье. Болезни стрессовой этиологии. Проблема психической адаптации. Понятие тревожного ряда по Ф.Б. Березину. Психосоматические забо-	4	4		14	

левания.				
3.2. Методы диагностики и профилактики стресса и психологическая помощь при стрессе.	4	4		14
ИТОГО:				
ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа+контроль	16	16		76
				108/3

Таблица 2. Заочная форма обучения.
 Формы промежуточного контроля по годам: на 4 курсе - зачет.

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1.	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса.	0,5	0,5		34	
	1.1.Актуальность изучения стресса. Основные понятия психологии стресса. История изучения стресса. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе.	0,25	0,25		17	
	1.2.Классическая теория Г. Селье и современное понимание стресса. Понятие общего адаптационного синдрома. Понятие стрессора. Проявления стресса.	0,25	0,25		17	
2.	Виды стресса.	0.5	0,5		34	
	2.1.Профессиональный стресс и подходы к его изучению.	0,25	0,25		17	
	2.2. Информационный стресс.	0,25	0,25		17	
3	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	1	1		34	
	3.1.Стресс и дистресс. Эмоциональный стресс. Стресс и здоровье. Болезни стрессовой этиологии. Проблема психической адаптации. Понятие тревожного ряда по Ф.Б. Березину. Психосоматические заболевания.	0,5	0,5		17	
	3.2. Методы диагностики и профилактики стресса и психологическая помощь	0,5	0,5		17	

при стрессе.					
ИТОГО:	2	3		102	
ВСЕГО по учебному плану аудитор- ные+сам. работа+зачет	2	2		102	108/3

5. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: ролевые игры, групповые дискуссии, разбор конкретных ситуаций («case study»). В процессе чтения лекций рекомендуется приводить примеры из психологической практики преподавателя. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должны составлять не менее 16 часов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

6.1. Содержание разделов дисциплины и задания на семинарские занятия.

Модуль 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса.

1.1. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе.

Междисциплинарные связи психологии стресса. Научный, общекультурный подходы к стрессу. История изучения стресса. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический: отечественная психологическая школа. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.

1.2. Классическая теория Г. Селье и современное понимание стресса. Понятие общего адаптационного синдрома. Понятие стрессора. Проявления стресса. «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 (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.

Модуль 2. Виды стресса.

2.1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Специфика понятия «профессиональный стресс». Основные подходы к изучению профессионального стресса. Стресс в различных профессиях. Профессиональное выгорание. Профессиональное выгорание психолога. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.

2.2. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. СМИ как стрессогенный фактор. Изменение характера информационных нагрузок и стресс.

Модуль 3. Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе.

3.1. Стресс и дистресс. Эмоциональный стресс.

Стресс и здоровье. Болезни стрессовой этиологии. Проблема психической адаптации. Понятие тревожного ряда по Ф.Б. Березину. Психосоматические заболевания.

3.2. Методы профилактики стресса и психологическая помощь при стрессе.

Методы психодиагностики стресса.

Психологические методы и технологии управления состоянием человека.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психология стресса».

а) основная литература:

1. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 447 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-288-05660-4. – Текст : электронный.
3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков, Ю.В. Быховец и др. – Москва : Когито-Центр, 2007. – Ч. 1. Теория и методы. – 208 с. – (Психологический инструментарий). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-89353-208-1. – Текст : электронный.
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.
5. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-9270-0141-5. – Текст : электронный.
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. – 142 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458104> (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-288-05451-8. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

1. Борисова, А.Н. День управления стрессом : [12+] / А.Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912>

- ge=book&id=257912 (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.
2. Виртц, У. Жажда смысла: Человек в экстремальных ситуациях: Пределы психотерапии / У. Виртц, Й. Цобели ; пер. Н.А. Серебренникова. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 328 с. – (Современная психотерапия). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145052 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-89353-371-2. – Текст : электронный.
 3. Копытин, А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 208 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271650 (дата обращения: 28.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-420-7. – Текст : электронный.
 4. Холлис, Д. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений / Д. Холлис ; пер. В. Мершавка. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 192 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56456 (дата обращения: 28.10.2019). – ISBN 978-5-89353-244-9. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психология стресса».

Для полноценной реализации стоящих перед студентом задач необходимо:

- учебные аудитории (с установленным мультимедийным оборудованием);
- компьютерная и множительная техника;
- достаточное количество расходных материалов.

9. Рейтинг-план дисциплины.

Ф СВГУ 7.3-08 Рейтинг-план

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫБ1.В.ОД.6 Психология стрессаСоциально-гуманитарный факультетКурс 4, группа ПС-, семестр 7 20 /20 учебного годаПреподаватель: Кузнецова Снежана Анатольевна, канд. психол. наук, доцентКафедра социальных и гуманитарных наук

Атте- стаци- онный период	Номер моду- ля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количе- ство бал- лов
1	1	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса.	Посещаемость	10
			Работа на семинаре 1.	10
			Работа на семинаре 2.	10
			Итого	30
3	2	Виды стресса.	Посещаемость	10
			Работа на семинаре 3.	10
			Работа на семинаре 4.	10
			Итого	30
3	3	Стресс и психологиче- ское здоровье. Психоло- гическая помощь при стрессе	Посещаемость	5
			Работа на семинаре 4.	5
			Работа на семинаре 5.	5
			Итого	40
Всего				100

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки.

Не требуется

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Приложение 2 Лист изменений и дополнений.

Автор:

Кузнецова Снежана Анатольевна,

кандидат психологических наук, доцент,



подпись



дата

И.о. заведующего кафедрой

социальных и гуманитарных наук:

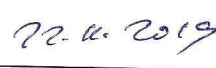
Якунина Юлия Евгеньевна,

кандидат психологических наук,

доцент



подпись



дата

Приложение 2

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ОД.6 Психология стресса
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
37.03.01 «Психология»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии, протокол №__ от _____ 20__ г.

И.о. заведующего кафедрой

социальных и гуманитарных наук:

Якунина Юлия Евгеньевна,
кандидат психологических наук,
доцент

подпись

дата