

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург

Дата подписания: 12.09.2022 13:00:23

Уникальный программный ключ:

def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2da6131 Кафедра

психологии и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Психология стресса»

Направление подготовки 37.03.01 «Психология»

Профиль подготовки «Психология развития»

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 839 Минобрнауки России от 29.07 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» на основании учебного плана направления подготовки 37.03.01 «Психология» и профиля подготовки «Психология развития».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой

_____ Виноградова М. А.

Рабочую программу подготовил:

Дмитриева И.А.

Оглавление

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	9
6. Самостоятельная работа студентов	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
7.1. Список основной и дополнительной литературы	10
7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.....	11
7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры	11
7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки	12
7.5. Вопросы для подготовки к зачету.....	13
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины	15
8.1. Методические рекомендации для студента	15
8.2. Методические рекомендации для преподавателя	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	19
10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	19
11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины	22
12. Лист регистрации изменений	23
13. Лист ознакомления.....	24
Аннотация	25

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины

Освоение знаний о психологической сущности стресса и методах его профилактики и преодоления.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

1. Сформировать у студентов знания современных концепций биологического и психологического стресса.
2. Дать представления о причинах и формах проявления стрессовых состояний.
3. Изучить закономерности развития стресса, факторы, способствующие его модификации в эустрессили дистресс.
4. Овладеть основными подходами к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события.
5. Изучить технологию оказания психологической помощи людям, имеющим травматический опыт, коррекцию стресса в прикладных условиях.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)	А Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	А/07.7 Разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер
03.008 Психолог социальной сфере	А Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	А/02.7 Выделение и оценка психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности А/02.7 Обобщение полученных данных и разработка на их основе психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений А/03.7 Создание команды и проведение программ активизации личностных ресурсов клиентов, в том числе на межведомственной основе А/03.7 Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.03) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП ВО блока 1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Интегральность данной дисциплины обусловлена преемственностью знаний и множественностью междисциплинарных связей психологии стресса с другими науками, такими как «Общая психология» (Б1.О.13), «Социальная психология» (Б1.О.20), «Психология личности» (Б1.О.19), «Основы психопатологии» (Б1.О.28), «Философия» (Б1.О.02); и обеспечивается объединением данных, получаемых в различных науках. «Психология стресса» является углублением знаний, полученных в результате овладения этими дисциплинами.

Компетенции, формируемые в ходе изучения дисциплины направлены на практическую работу психолога: помощь личности в преодолении стресса и работа по обеспечению психологического здоровья населения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психология стресса» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса» направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК

Код ОПК	УК	Индикаторы достижения УК
ОПК-1	ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	ИОПК-1.1. Применяет знания развития личности в прикладных и научно-исследовательских целях ИОПК-1.2. Проводит выбор диагностических методик согласно целям исследования. ИОПК-1.3. Способен применять количественные и качественные методы исследования для интерпретации полученных данных, в том числе с применением методов математической статистики.
ОПК-2	ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ИОПК-2.1. Использует современные методы сбора экспериментальных данных в соответствии с целью исследования. ИОПК-2.2. Применяет эффективные методы обработки полученных эмпирических данных, оценивает их достоверность. ИОПК-2.3. Способен делать обоснованные выводы по результатам научного исследования.
ОПК-3	ОПК-3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ИОПК-3.1. Отбирает современные методы психодиагностики в соответствии с целями и задачами конкретной ситуации. ИОПК-3.2. Организует и проводит психологическую диагностику в соответствии с целями и задачами исследования и профессиональной этикой. ИОПК-3.3. Проводит обработку результатов психодиагностического исследования
ОПК-4	ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного	ИОПК-4.1. Отбирает наиболее эффективные для конкретного клиента методики и приемы психологической помощи. ИОПК 4.2. Владеет методиками и приемами психологической помощи клиентам. ИОПК-4.3. Применяет в практике разные методики и приемы психологической помощи клиентам.

Ожидаемые результаты:

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

1. Психология экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия) (З-1);
2. Психология малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе) (З-2).
3. Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискология, психология горя, потери, утраты (З-3).
4. Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации (З-4).
5. Основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе (З-5).

Умения:

1. Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций (У-1).
2. Взаимодействовать с другими работниками, органами и организациями социальной сферы по вопросам поддержки лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию (У-2).
3. Разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе (У-3).
4. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности (У-4).
5. Проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения (У-5).
6. Проводить индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности, обнаруженной при анализе результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения (У-6).
7. Планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (У-7).

Навыки:

1. Оказания первой помощи при стрессе (Н-1).

4. Структура и содержание дисциплины

Структура преподавания дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Психология стресса» для направления подготовки 37.03.01 «Психология» составляет 4 з.е. или 144 часа общей учебной нагрузки (табл. 1).

Таблица 1.

Структура дисциплины (для очной/очно-заочной формы обучения)

Общая структура										
Общая трудоемкость				144/144						
Контактной работы (всего)				87/58						
Лекции				24/14						
Практические занятия				30/12						
Самостоятельная работа				21/50						
Контроль самостоятельной работы (КСР)				17/20						
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)				82/-						
Консультации				8/12						
Текущая аттестация				Реферат, составление таблицы, тестирование составление картотеки диагностики и приемов помощи						
Промежуточная аттестация				Экзамен						
Тематическая структура										
№	Раздел/тема дисциплины	Семестр (курс)	Всего часов	Виды учебной нагрузки (в часах)						Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	КСР	СРП	Конс.	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Теория стресса	6(3)/8(4)	16/18	4/2	4/1	3/5	-/-	-/-	5/10	Реферат
2	Тема 2. Виды стресса	6(3)/8(4)	18/18	4/2	4/1	2/5	-/-	4/4	4/6	Таблица
3	Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	6(3)/8(4)	14/14	4/2	6/2	-/-	-/-	-/-	4/10	Тестирование
4	Тема 4. Стресс и психологическое здоровье	6(3)/8(4)	30/29	6/4	8/4	6/5	4/-	2/4	4/12	Составл. картотеки
5	Тема 5. Психологическая помощь при стрессе	6(3)/8(4)	30/29	6/4	8/4	6/5	4/-	2/4	4/12	Составл. картотеки
9	Промежуточная аттестация	6(3)/8(4)	36/36							
10	Итого		144/144	24/14	30/12	17/20	8/-	8/12	21/50	36/36

Содержание дисциплины

Содержание разделов/тем дисциплины «Психология стресса» представлено в табл.

2.

Таблица 2.

Содержание разделов/тем дисциплины

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
1	Тема 1. Теория стресса	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.	3-1 3-2 3-3 У-3 У-4 У-7 Н-1 ОПК-1

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		<p>Изучение стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.</p> <p>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. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс. Изучение стресса в экспериментах на животных.</p>	
2	Тема 2. Виды стресса	<p>Межличностный психологический стресс. Профессиональный, или организационный стресс. Социальный или общественный психологический стресс. Семейный психологический стресс. Внутрличностный психологический стресс. Экологический психологический стресс.</p> <p>Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса. Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы).</p> <p>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.</p> <p>Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки. Психологический климат в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.</p> <p>Стресс и элитарность. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Изменение характера информационных нагрузок.</p> <p>Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Супружеские конфликты. Развод как стрессогенный фактор. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Развод как критическое событие жизни.</p>	3-1 У-3 У-7 Н-1 ОПК-1
3	Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	<p>Типы реагирования в экстремальной ситуации. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).</p> <p>Посттравматический синдром (ПТСР). Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.</p>	3-1 3-2 У-2 У-7 Н-1 ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3
4	Тема 4. Стресс и психологическое здоровье	<p>Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии. Демографические данные о распространенности «болезней стресса». Стресс и пол.</p> <p>Стрессогенные факторы для мужчины. Стрессогенные факторы для женщины. Стресс в постпензионном возрасте.</p> <p>Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. Экзаменационный стресс.</p> <p>Особенности психодиагностики ПТСР у детей и взрослых.</p>	3-1 3-4 3-5 У-2 У-7 Н-1 ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		Диагностика готовности личности к работе в экстремальных условиях.	
5	Тема 5. Психологическая помощь при стрессе	Способы и техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа. 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. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Комплексная помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях, «треугольник помощи» (медицинская, социальная, психологическая). Особенности организации психокоррекционной помощи лицам с ПТСР на разных стадиях его развития. Специфика психологической помощи специалистам, участвующим в ликвидации экстремальных ситуаций, и невольным пострадавшим. Организация психологической помощи в зависимости от возраста пострадавшего. Преодоление долговременных последствий ПТСР.	3-1 3-2 3-4 У-1 У-2 У-3 У-4 У-5 У-6 У-7 Н-1 ОПК-1 ОПК-4

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО удельный вид занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностями контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин; в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20 % аудиторных занятий. Используемые в процессе изучения дисциплины «Психология стресса» образовательные технологии представлены в табл. 3.

Таблица 3.

Образовательные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
1	Тема 1. Теория стресса	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
2	Тема 2. Виды стресса	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
3	Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
4	Тема 4. Стресс и психологическое здоровье	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
5	Тема 5. Психологическая помощь	Технологии проблемного обучения.

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
	при стрессе	Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии

6. Самостоятельная работа студентов

Сведения по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Психология стресса» представлены в табл. 4.

Таблица 4.

Характеристика самостоятельной работы студентов

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
1	Тема 1. Теория стресса	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, реферат, изучение дополнительного материала	5/10	ОПК-1
2	Тема 2. Виды стресса	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, составление аналитической таблицы, изучение дополнительного материала.	4/6	ОПК-1
3	Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, работа со схемами, изучение дополнительного материала.	4/10	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3
4	Тема 4. Стресс и психологическое здоровье	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, составление картотеки диагностики стрессовых состояний, изучение дополнительного материала.	4/12	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3
5	Тема 5. Психологическая помощь при стрессе	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, изучение дополнительного материала, составление картотеки приемов психологической помощи при стрессе	4/12	ОПК-1 ОПК-4

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для студентов вузов / Гуревич П.С.. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 494 с. — ISBN 978-5-238-01246-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>

2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>

3. Хрусталева, Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / Н. С. Хрусталева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2018. - 748 с. - ISBN 978-5-288-05830-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>

Дополнительная литература

1. Дамур, Л. Под давлением. Эпидемия стресса и тревоги у девочек : практическое руководство / Л. Дамур. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 272 с. - (Серия «Сам себе психолог»). - ISBN 978-5-4461-1577-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>
2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н.В. Тарабрина [и др.]. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-208-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
3. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова. - Москва : Институт психологии РАН, 2016. - 496 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0343-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>
4. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик / Тарабрина Н.В.. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-89353-209-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
5. Тарабрина, Н. В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.] ; под общ. ред. Н.Е. Харламенковой. - Москва : Институт психологии РАН, 2017. - 344 с. - (Социокультурные аспекты национальной безопасности). - ISBN 78-5-9270-0359-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>

7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы Лицензионные электронные ресурсы (ЭБС)

1. <http://www.iprbookshop.ru>
Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.
2. <http://www.znanium.com>
Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.
3. <http://www.biblioclub.ru>
«Университетская библиотека онлайн». Интернет-библиотека, фонды которой содержат учебники и учебные пособия, периодику, справочники, словари, энциклопедии и другие издания на русском и иностранных языках. Полнотекстовый поиск, работа с каталогом, безлимитный постраничный просмотр изданий, копирование или распечатка текста (постранично), изменение параметров текстовой страницы, создание закладок и комментариев.

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

- Конспект лекций
- Глоссарий.
- ФОС для промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине.
- Методические материалы и разработки.
- ЭОР (<https://moodle.noironline.ru/course/view.php?id=1632>).

7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки

Вопросы для самостоятельной подготовки по дисциплине «Психология стресса» представлены в табл. 5.

Таблица 5.

Вопросы для самостоятельной подготовки

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
1	Тема 1. Теория стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие существуют научные подходы к стрессу? 2. С какими дисциплинами связана психология стресса? 3. Что такое стресс? 4. Как развивалось учение о стрессе? 5. Как понимается стресс с психофизиологических позиций? 6. Как понимается стресс с позиций психологии? 7. Как понимается стресс с позиций социальной психологии? 8. Как понимается стресс с позиций возрастной психологии? 9. В чем сущность концепции гомеостатического регулирования в физиологии? 10. Какие признаки стресса выделял Г. Селье? 11. Что представляет собой «общий адаптационный синдром»? 12. Какие существуют уровни адаптации? 13. Какие стадии развития стрессовых реакций выделяет Г. Селье? 14. Какие принципы классической теории внесены в область изучения стресса? 15. Как соотносятся стресс и дистресс? 16. Какие существуют типы реакций на стресс? 17. Как изучается стресс в экспериментах на животных?
2	Тема 2. Виды стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие выделяются виды стресса? 2. Какова сущность межличностного психологического стресса? 3. Какова сущность профессионального стресса? 4. Какова сущность социального психологического стресса? 5. Какова сущность семейного психологического стресса? 6. Какова сущность внутриличностного психологического стресса? 7. Какова сущность экологического психологического стресса? 8. Для чего необходимо изучать профессиональный стресс? 9. В чем сущность когнитивных моделей развития монотонии? 10. Этапы профессионального развития и стресс. 11. Как соотносятся стресс и конфликт? 12. Что такое «коммуникативная нагрузка». 13. Каковы организационные источники стресса? 14. Как семейный конфликт влияет на развитие стресса? 15. Что представляют собой супружеские конфликты? 16. Каковы характеристики стресса супругов и детей в предразводной ситуации?
3	Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие типы реагирования существуют в экстремальной ситуации? 2. Что представляет собой абсолютная экстремальность? 3. Что представляет собой относительная экстремальность? 4. Какие факторы опосредуют развитие экстремальных состояний? 5. Что представляет собой посттравматический синдром? 6. Каковы причины суицида? 7. Какие существуют виды суицидального поведения? 8. Какая работа проводится с суицидентами?
4	Тема 4. Стресс и психологическое здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «психическое здоровье»? 2. Какие существуют пограничные состояния? 3. Какие болезни вызывает стресс? 4. Как распространены «болезни стресса»? 5. Какова распространенность болезней стресса в зависимости от пола? 6. Какова распространенность болезней стресса в зависимости от возраста? 7. Какие выделяются стрессогенные факторы у мужчин? 8. Какие выделяются стрессогенные факторы у женщин?

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
		9. Особенности стресса в постпенсионном возрасте. 10. Особенности стресса в детском возрасте. 11. Особенности школьного стресса. 12. Особенности подросткового стресса. 13. Особенности экзаменационного стресса. 14. Как можно диагностировать ПТСР? 15. Как можно диагностировать готовность работы в экстремальных условиях?
5	Тема 5. Психологическая помощь при стрессе	1. Какие существуют способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса? 2. Какие существуют внешние приемы воздействия? 3. Что используется из психотерапевтических методов? 4. Какие существуют методы саморегуляции? 5. Какие известны программы обучения приемам саморегуляции? 6. Как можно оценить эффективность психокоррекционных средств? 7. Какие существуют методы оптимизации состояний в профессиональной деятельности? 8. Комплексная помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. 9. Психокоррекционная помощь лицам с ПТСР. 10. Какова психологическая помощь специалистам-ликвидаторам? 11. Какова психологическая помощь невольным пострадавшим? 12. Как организована психологическая помощь с лицами разных возрастов? 13. Как преодолеваются долговременные последствия ПТСР?

7.5. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
3. Виды стресса. Внутриличный психологический стресс.
4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
10. Внешние приемы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
14. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
15. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
16. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.
17. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения).

18. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.

19. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.

20. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.

21. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.

22. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.

23. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.

24. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).

25. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В.Д.Небылицина.

26. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.

27. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.

28. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.

29. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.

30. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).

31. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.

32. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.

33. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.

34. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.

35. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).

36. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии.

37. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).

38. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации для студента

Организация самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студента (СРС) призвана закрепить и углубить полученные знания и навыки, подготовить его к аттестации по дисциплине «Психология стресса», а также сформировать знания, умения и навыки в соответствии с компетенциями изучаемой дисциплины.

Следует понимать, что СРС является одной из форм индивидуальной работы и формирует компетенции не только в сфере специальных знаний и умений, но также личностные и организационные качества будущего специалиста.

В зависимости от того, что предусмотрено РПД, могут иметь место следующие виды СРС:

- внеаудиторные контакты с преподавателем, в том числе вебинары и онлайн консультации;
- выполнение в домашних условиях письменных работ: курсовых, контрольных и/или реферативных;
- онлайн тестирование и интерактивное взаимодействие с ЭОР дисциплины и ППС в «Moodle».

Виды заданий для СРС, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику направления подготовки, рабочую программу изучаемой дисциплины, а также личностные качества студента. Основными видами заданий для СРС являются: письменная контрольная работа, реферат на заданную тему, курсовая работа, доклад на семинаре или конференции, компьютерная презентация к докладу, подбор упражнений, практических заданий, выпускная квалификационная работа.

В зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов, те или иные задания СРС могут осуществляться как индивидуально, так и группами студентов.

Для контроля и оценки результатов СРС могут использоваться семинарские занятия, тестирование, проверка контрольных письменных работ и/или рефератов, а также защита курсовых работ (в зависимости от того, что предусмотрено рабочей программой дисциплины) в аудиторном режиме, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме в среде «Moodle». Вне зависимости от формата критериями результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность требуемых знаний, умений и навыков
- обоснованность четкость изложения материала и надлежащее его оформление.

В процессе контроля результатов СРС необходимо стимулировать активную познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, поощрять самостоятельность суждений, учить делать выводы для практической деятельности. Следует направлять внимание студентов на развитие навыков самостоятельной исследовательской работы, в первую очередь поиска и подбора необходимых теоретических положений, позволяющих адекватно решать практические задачи.

При текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации рекомендуется в качестве оценочных средств использовать тестовые задания, реализованные в интерактивной среде «Moodle», в том числе в режиме удаленного тестирования.

По мере изучения дисциплины следует постоянно накапливать в электронном виде персональные комплекты заданий и решений, формировать собственное портфолио, которое в дальнейшем может быть использовано при выполнении и защите ВКР.

Подготовка к лекциям и их проработка в ходе СРС

Из расписания занятий следует уяснить тематику и сроки проведения занятий по дисциплине «Психогеронтология», а также список литературы, рекомендованной по данной дисциплине.

Прочитать материал лекции, изложенный в основной литературе, и уяснить общий характер материала, его наиболее сложные фрагменты.

В конспекте лекции отражать основное научное, теоретическое и практическое содержание дисциплины, концентрировать внимание на наиболее проблемных вопросах. Лекции, предшествующие и обеспечивающие практические занятия по соответствующим темам, должны обрабатываться наиболее тщательно и своевременно.

Необходимо активно работать в ходе лекции, развивая познавательную деятельность и формируя творческое мышление. В процессе приобретения знаний использовать противопоставления, сравнения, обобщения. В конце каждой лекции необходимо усвоить рекомендации по организации самостоятельной работы.

При обучении по очно-заочной форме необходимо учитывать, что вопросы преподавателем излагаются кратко и оставлять больше места для пополнения конспекта при самостоятельной работе.

Сопровождаемые компьютерными презентациями лекции с использованием мультимедиа проектора желательно переписать в собственную информационную базу и использовать в процессе самостоятельной работы.

Для успешного усвоения материала в процессе самостоятельной работы необходимо использовать соответствующие ссылки на ресурсы сети «Интернет».

Особенности очно-заочной формы обучения

Студенты, обучающиеся по очно-заочной формам, в большинстве своем работают в организациях, где трудится психолог. Поэтому при проведении как лекционных, так и семинарских занятий следует опираться на ранее полученные знания, умения и навыки, а также практический опыт, приобретенный в ходе работы. По сути, речь идет о развитии основополагающих компетенций, определенных ФГОС ВО.

Ограниченный объем аудиторных занятий следует максимально компенсировать в рамках самостоятельной работы. Концентрированный материал, даваемый на лекциях, в процессе выполнения заданий самостоятельной работы необходимо подкреплять работой с основной и справочной литературой.

Ввиду ограниченности во времени и особенностей производственной деятельности студентов, работающих по специальности, проверка усвоения материала и текущая аттестация осуществляются в режиме онлайн и/или в интерактивной среде «Moodle».

Прохождение практик, выполнение курсовых, контрольных работ, написание рефератов (в зависимости, от того что предусмотрено РПД), а также подготовку к семинарским занятиям целесообразно совмещать с процессом трудовой деятельности студента на базе учреждения. Для этого должно быть письменное подтверждение руководителя организации о согласии и возможности подобного совмещения. Учитывая реальную должность студента в учреждении, подобное совмещение повышает эффективность самостоятельной работы в части освоения вариативной части дисциплины, максимального приближая достигнутые результаты к потребностям учреждения.

Организация работы с учебной и научной литературой в рамках СРС

Ознакомиться со структурой рекомендуемого учебника, учебного пособия или научного издания, составить общее представление о его содержании. Ознакомиться с содержанием и введением, определить, каким разделам и/или темам для своей будущей профессиональной деятельности необходимо уделить большее внимание.

Проработать нужные разделы, постараться понять изложенный в них материал на концептуальном уровне. Поработать с приложениями: предметным и именным указателями, указателем иностранных слов, толковым словарем. Познакомиться с содержанием врезок, в которых содержится информация к размышлению, дополнительное чтение, фрагменты из истории становления и развития дисциплины.

Поработать с ресурсами сети «Интернет», начав с адресов, указанных в пособии и информационно-справочном разделе курса, а затем запросив информацию с других сайтов.

В назначенное время принять участие в вебинаре по соответствующей теме либо ознакомиться с ним в интерактивной среде «Moodle». Выполнить соответствующие контрольные и /или тестовые задания в интерактивной среде «Moodle», в зависимости от того, какой контроль предусмотрен РПД, проверить правильность выполнения в режиме онлайн или отправить на проверку преподавателю.

По мере продвижения вперед не забывать регулярно «оглядываться назад», повторяя содержание изученного материала и расширяя понимание содержания дисциплины с использованием сети «Интернет».

8.2. Методические рекомендации для преподавателя

Обеспечение компетентного подхода в преподавании дисциплины

При организации учебного процесса необходимо обеспечивать интеграцию теории и практики. Это означает формирование знаний, умений и навыков, используя различные стили обучения. Студенты должны научиться осознавать, как они чему-то научились и как можно интенсифицировать собственное обучение.

Принципы методики обучения:

- весь учебный процесс должен быть ориентирован на достижение задач, выраженных в форме компетенций, освоение которых является результатом обучения;
- формирование так называемой «области доверия» между студентами и преподавателем;
- студенты должны сознательно взять на себя ответственность за собственное обучение, что достигается созданием такой среды обучения, которая формирует эту ответственность. Для этого студенты должны иметь возможность активно взаимодействовать с преподавателем непосредственно на контактных занятиях во время учебных сессий, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме среды «Moodle»;
- студенту должна быть предоставлена траектория изучения дисциплины «Психология стресса», которая предусматривает развитие навыков самостоятельного поиска, обработки и использования информации. Необходимо отказаться от практики «трансляции знаний»;
- студенты должны иметь возможность практиковаться в освоенных компетенциях, используя реальные приборы и инструменты в процессе прохождения практик и написания курсовых работ, а также виртуальные компьютерные тренажеры и/или симуляторы;
- студентам должна быть предоставлена возможность развивать компетенцию, которая получила название «учиться тому, как нужно учиться», иными словами, нести ответственность за собственное обучение и его результаты;
- индивидуализация учебного процесса: предоставление каждому обучающемуся возможность осваивать компетенции в индивидуальном темпе.

Планируя организацию учебного процесса и методы, следует всегда помнить, что студенты запоминают 20 % услышанного, 40 % увиденного, 60 % увиденного и услышанного, 80% увиденного, услышанного и сделанного нами самими.

План изучения дисциплины

Текущая работа преподавателя складывается из следующих основных этапов: подготовка материалов, проведение аудиторных занятий, проведение вебинаров в онлайн режиме, работа в интерактивном режиме в среде «Moodle».

Подготовка материалов предполагает:

- периодическое обновление авторских материалов, электронных курсов методических рекомендаций и сопутствующих им комплектов презентаций, чтобы обеспечить актуальность информации и ее соответствие требованиям ФГОС ВО, ОПОП ВО, РУП и РПД, а также формам и техническим средствам, используемым для организации учебного процесса по дисциплине «Психология стресса»;

- подготовку учебных материалов для проведения практических занятий, вебинаров, текущей аттестации, а также учебных материалов для прохождения студентами практик и выполнения ими курсовых, контрольных и/или реферативных работ, предусмотренных РПД;

- подготовку учебных и методических материалов для проведения семинарских занятий, выполнения письменных контрольных работ, написания рефератов, прохождения студентами компьютерного тестирования и практик, в зависимости от того, что предусмотрено РПД;

- подготовку и размещение учебных материалов в ЭОР в интерактивной среде «Moodle».

Изложение преподавателем лекционного материала в аудиторном режиме и в онлайн режиме вебинара должно сопровождаться комплектом презентаций, используя необходимое материально-техническое оснащение, предусмотренное для дисциплины «Психология стресса».

Поскольку при заочной форме обучения основной акцент делается на самостоятельном изучении дисциплины, особое внимание преподавателю необходимо уделить организации и планированию СРС, используя ИОС Института, ЭБС и ЭОР.

Мощной технологией, позволяющей хранить и передавать основной объём изучаемого материала, являются электронные учебники и справочники, доступ к которым обеспечивается студентам при работе с ЭБС. Индивидуальная работа студента с ними обеспечивает глубокое усвоение и понимание материала. Дополнение возможностей ЭБС ЭОР интерактивной среды «Moodle» обеспечивает индивидуальную траекторию освоения студентами дисциплины в рамках РПД.

Практические (семинарские) занятия

Практические профессиональные навыки формируются через интериоризацию, точнее натурализацию, знаний в структуру личного жизненного опыта студента. Только психологическое знание, которое принято на смысловом и ценностном уровне, прочувствовано и согласовано с характером и темпераментом, становится элементом профессиональной квалификации специалиста. Без натурализации знание используется психологом в практической профессиональной жизнедеятельности через сознательное волевое усилие, как бы под внешним контролем, без должной спонтанности и убедительности. У определенной части студентов возможны даже психологические противоречия между профессиональными знаниями и привычными эвристиками в объяснении поведения окружающих людей и социума.

Поэтому учебный процесс следует реализовывать, предусматривая три компонента: информационный (освоение студентами теоретических и фактических знаний по предмету); психоразвивающий (активные методы обучения, например, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг сенситивности); психодиагностический (индивидуальная диагностика профессионально значимых знаний, навыков и личностных качеств).

Письменные контрольные работы и рефераты, курсовые работы

Выполнение домашних письменных контрольных работ и/или рефератов, в зависимости от того, что предусмотрено РПД, является составной частью СРС студентов в процессе освоения учебной дисциплины «Психология стресса».

Написание письменных работ осуществляется в часы вариативной части СРС, реферат составляет часть портфолио студента. Реферат выполняется в процессе освоения дисциплины и планируется к использованию при написании ВКР. В данном случае реализуется комплексный междисциплинарный подход к обучению, тесно увязывая содержание реферата с ГИА и практической производственной деятельностью студента. Работа над рефератом предполагает использование знаний, полученных в ходе изучения данной дисциплины и смежных с ней дисциплин, изучение основной и дополнительной литературы, использование ресурсов сети «Интернет», а также знаний, полученных в ходе прохождения практик и профессиональной деятельности.

Написание студентами рефератов регламентируется методическими указаниями, которые содержат:

- тематику рефератов по данной дисциплине;
- технические и содержательные требования к рефератам;
- требования к оформлению рефератов;
- списки рекомендуемой литературы и ресурсов сети «Интернет».

В зависимости, от того что предусмотрено РПД, домашняя письменная контрольная работа может быть сформирована как реферативная или как расчетная. Расчетная работа предполагает отдельное учебно-методическое пособие (задачник) для студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. В задачнике приведены задания для решения задач, предусмотренных по дисциплине, описан порядок решения и даны образцы оформления.

Письменная контрольная работа, как реферативная, так и расчетная, оформляется в электронном виде и загружается для проверки в интерактивную систему «Moodle».

Учебные практики и производственная практика

Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины при прохождении учебных практик, предусмотренных РУП по направлению подготовки бакалавров, регламентируется программами соответствующих практик и методическими указаниями по их выполнению.

При прохождении производственной практики и последующем написании ВКР использование портфолио студента (в части содержащихся в нем учебных результатов изучения данной дисциплины) зависит от выбранной студентом тематики. Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины регламентируется методическими указаниями по выполнению производственной практики и методическими указаниями по написанию ВКР по направлению подготовки.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- ИОС Института: учебный портал, интерактивная система «Moodle», ЭБС, ЭОР.
- Учебные аудитории, оснащенные ТСО, необходимыми для проведения вебинаров и практических (семинарских) занятий в интерактивном режиме.
- Аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием для демонстрации презентаций и видеопродукции.
- Компьютерные классы для прохождения текущей аттестации по дисциплине в режиме онлайн тестирования.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости РПД может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение (освещенность должна составлять не менее 300 лк);
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом или шрифтом Брайля;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети «Интернет» для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.
 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения должны быть оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройства для сканирования и чтения с камерой «SARA CE»;
 - дисплеи Брайля «PAC Mate 20»;
 - принтеры Брайля «EmBraille ViewPlus»;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированные рабочие места для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижные, регулируемые эргономические парты СИ-1;
 - компьютерная техника со специальным программным обеспечением.

11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 839 Минобрнауки России от 29.07 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» на основании учебного плана направления подготовки 37.03.01 «Психология» и профиля подготовки «Психология развития».

Автор программы – Дмитриева И.А.

05.04.2021 г.
(дата)

(подпись)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой

_____ Виноградова М. А.

Декан факультета

_____ Виноградова М. А.

Согласовано

Проректор по учебной
работе

_____ Тихон М. Э.

Аннотация

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.03) реализуется кафедрой психологии и социальной работы.

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.03) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП ВО блока 1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 «Психология».

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 з.е.

Цель дисциплины:

Освоение знаний о психологической сущности стресса и методах его профилактики и преодоления.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

1. Сформировать у студентов знания современных концепций биологического и психологического стресса.

2. Дать представления о причинах и формах проявления стрессовых состояний.

3. Изучить закономерности развития стресса, факторы, способствующие его модификации в эустрессили дистресс.

4. Овладеть основными подходами к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события.

5. Изучить технологию оказания психологической помощи людям, имеющим травматический опыт, коррекцию стресса в прикладных условиях.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)	А Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	А/07.7 Разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер
03.008 Психолог социальной сфере	А Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	А/02.7 Выделение и оценка психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности
		А/02.7 Обобщение полученных данных и разработка на их основе психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений
		А/03.7 Создание команды и проведение программ активизации личностных ресурсов клиентов, в том числе на межведомственной основе

ПС	ОТФ	ТФ
		А/03.7 Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психология стресса» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса» направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК

Код ОПК	УК	Индикаторы достижения УК
ОПК-1	ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	ИОПК-1.1. Применяет знания развития личности в прикладных и научно-исследовательских целях ИОПК-1.2. Проводит выбор диагностических методик согласно целям исследования. ИОПК-1.3. Способен применять количественные и качественные методы исследования для интерпретации полученных данных, в том числе с применением методов математической статистики.
ОПК-2	ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ИОПК-2.1. Использует современные методы сбора экспериментальных данных в соответствии с целью исследования. ИОПК-2.2. Применяет эффективные методы обработки полученных эмпирических данных, оценивает их достоверность. ИОПК-2.3. Способен делать обоснованные выводы по результатам научного исследования.
ОПК-3	ОПК-3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ИОПК-3.1. Отбирает современные методы психодиагностики в соответствии с целями и задачами конкретной ситуации. ИОПК-3.2. Организует и проводит психологическую диагностику в соответствии с целями и задачами исследования и профессиональной этикой. ИОПК-3.3. Проводит обработку результатов психодиагностического исследования
ОПК-4	ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИОПК-4.1. Отбирает наиболее эффективные для конкретного клиента методики и приемы психологической помощи. ИОПК 4.2. Владеет методиками и приемами психологической помощи клиентам. ИОПК-4.3. Применяет в практике разные методики и приемы психологической помощи клиентам.

Ожидаемые результаты:

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

1. Психология экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия) (З-1);
2. Психология малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе) (З-2).
3. Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискология, психология горя, потери, утраты (З-3).
4. Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации (З-4).
5. Основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе (З-5).

Умения:

1. Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций (У-1).
2. Взаимодействовать с другими работниками, органами и организациями социальной сферы по вопросам поддержки лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию (У-2).
3. Разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе (У-3).
4. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности (У-4).
5. Проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения (У-5).
6. Проводить индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности, обнаруженной при анализе результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения (У-6).
7. Планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (У-7).

Навыки:

1. Оказания первой помощи при стрессе (Н-1).