Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ Е.Н. Григорьева
«_20_» _июня_ 20_16_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.04 Психология стресса
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психология
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2016

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946, учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психология», год начала подготовки – 2016.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «13» февраля 2016 г. № 7

Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор Л.В. Абдалина

1. Цель дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля) «Психология стресса» является развитие способности к проведению психологических исследований на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение типовых задач в различных научных и научно-практических областях психологии.

2. Задачи дисциплины (модуля)

2.1. Способствовать формированию знаний о теоретических основах проведения психологических исследований в стрессовых ситуациях; базовых процедурах анализа проблем человека, социализации индивида;

2.2. Способствовать формированию умений применять общепрофессиональные знания и умения в различных научных и научно-практических областях психологии по самоуправлению в стрессовых ситуациях; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида;

2.3. Способствовать формированию навыков проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии по профилактике и предотвращению стрессовых состояний личности; проведения базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина Психология стресса относится к вариативной части дисциплин учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Общая психология», «Анатомия ЦНС», Нейрофизиология», «Психология развития и возрастная психология», «Экспериментальная психология», «Психодиагностика», «Психология личности».

Перечень последующих дисциплин и практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Психология управления персоналом», «Конфликтология», педагогическая практика, преддипломная практика.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Психология стресса» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
2.	ПК-7	способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии	теоретические основы проведения психологических исследований в стрессовых ситуациях	применять общепрофессиональные знания и умения в различных научных и научно-практических областях психологии по самоуправлению в стрессовых ситуациях.	навыками проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии по профилактике и предотвращению стрессовых состояний личности
2.	ПК - 9	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	базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида.	проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида.	навыками проведения базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 7 часов
Контактная работа (всего):		54	54
В том числе: Лекции (Л)		18	18
Практические занятия (Пр)		36	36
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		54	54
Контроль	форма контроля	З	З
	кол-во часов	-	-
Общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Курс № 4 часов
Контактная работа (всего):		14	14
В том числе: Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (Пр)		8	8
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		90	90
Контроль	форма контроля	З	З
	кол-во часов	4	4
Общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Понятие стресса. Стресс и адаптация.	ПК-7, ПК-9	1	2		4	подготовка к устному опросу,	Устный опрос, реферат,

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
						подготовка доклада, реферата	доклад
2. Виды стресса и их отличительные особенности.	ПК-7, ПК-9	2	2		4	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата 5	Устный опрос, реферат, доклад
3. Стресс и здоровье. Влияние стресса на психическое и физическое здоровье человека.	ПК-7, ПК-9	2	4		4	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, ,реферат, доклад
4. Стрессовая ситуация. Понятие ситуации и отдельные критерии их классификации	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
5. Факторы развития стресса. Факторы возникновения стресса и личностные особенностям.	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
6. Совладающее поведение. Понятие копинга и виды копинг-стратегий.	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
7.Посттравматическое стрессовое расстройство. Признаки и характер протекания ПТСР	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
8. Стрессовые расстройства как следствие кризисов повседневной жизни. Психотравмирующие события повседневности и их последствия	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
9. Психодиагностика стрессовых расстройств. Проблема диагностики стресса.	ПК-7, ПК-9	2	4		6	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
10. Социально-психологический тренинг в коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств	ПК-7, ПК-9	1	2		4	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
обобщающее занятие	ПК-7, ПК-9	-	2		2	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		18	36	-	54	-	-

Тема 1. Понятие стресса. Стресс и адаптация 7 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятие психической адаптации. Классическая концепция стресса Г. Селье. Стадии стресса: тревоги, резистентности, истощения. Понятие стрессора. Микро- и макрострессоры. Экстремальность как особенность стрессоров. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса. Признаки стрессового напряжения. Изменение общения при стрессе. Стресс, тревога и напряженность. Тревожный ряд (по Ф.Б. Березину). Основные теории и модели стресса.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы

1. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса.

2. Классическая концепция стресса Г. Селье

3. Стресс, тревога и напряженность. Тревожный ряд (по Ф.Б. Березину). Основные теории и модели стресса.

4. Особенности информационного и эмоционального стресса

Темы для докладов и научных сообщений

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.

2. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.

3. Понятие эустресса и дистресса.

Тема 2. Виды стресса и их отличительные особенности 8 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Критерии деления видов стресса. Характерные признаки стресса. Признаки травматического стресса. Эустресс и дистресс. Физиологический и психологический стрессы. Травматический стресс. Профессиональный стресс. Понятие эмоционального выгорания. Тайм-менеджмент.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы

1. Раскройте общую структуру изменения общения в экстремальных условиях.

2. Охарактеризуйте пространственные переменные травматического общения при стрессе.

3. Опишите особенности реакции вторжения в личное пространство при хроническом дистрессе.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Формы проявления, признаки стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе.

2. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе.

3. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.

Тема 3. Стресс и здоровье. Влияние стресса на психическое и физическое здоровье человека 10 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Негативные и позитивные следствия стресса. Стресс как возможная причина психосоматических расстройства. Стресс в связи с конфликтами. Стресс и психическое здоровье. Последствия стресса. Психосоматические заболевания и механизм их возникновения. Понятие о невротических состояниях и психозах. Конфликты как следствие стрессов. Стрессы и суициды.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Приведите примеры известных Вам социально-психологических исследований стресса.

2. Назовите области стресса в повседневной жизни, пользуясь классификацией жизненного стресса Р.Т. Вонга.

3. Раскройте вопрос о вкладе Р. Лазаруса в разработку теории психологического стресса.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Понятие стрессора. Микро- и макрострессоры. Экстремальность как особенность стрессоров.

2. Стресс, утомление и перегрузка.

3. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса. Признаки стрессового напряжения.

4. Изменение общения при стрессе.

Тема 4. Стрессовая ситуация. Понятие ситуаций и отдельные критерии их классификации 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Признаки стрессовой ситуации в соотношении со средой. Типы психологических ситуаций. Специфику и отличительные особенности экстремальных ситуаций. Понятие ситуации. Типы ситуаций. Понятие кризиса. Стресс, конфликт, кризис, фрустрация как разновидности критической ситуации. Экстремальные ситуации.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы

1. Опишите известные Вам модели стресса, разработанные зарубежными авторами.

2. Проведите их сравнительный анализ, определив вклад в проблему исследования стресса и слабые стороны. Назовите причины и особенности протекания профессионального стресса.

3. Охарактеризуйте особенности стресса, отличающего профессиональную деятельность в экстремальных условиях.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Соотношение понятий «ситуация», «событие», «среда». Типы ситуаций: трудная, стрессовая, стрессогенная, кризисная, экстремальная и др.

2. Типы стрессовых ситуаций по Лазарусу: утраты, угрозы, вызова.

3. Стресс, конфликт, кризис и фрустрация как типы критической ситуации (Ф.Е. Василюк). Стресс как фактор развития личности

4. Личностный адаптационный потенциал. Жизнестойкость в модели стресса.

5. Компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска (С. Мадди). 3. Толерантность к стрессу и способы ее повышения.

6. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития.

Тема 5. Факторы развития стресса. Факторы возникновения стресса и личностные особенности 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Факторы, влияющие на развитие стресса. Личность и стресс. Роль личностных особенностей в развитии

психологического стресса. Психологические ресурсы личности. Личностные особенности, влияющие на возникновение стресса и его протекание. Понятие толерантности к стрессу. Понятие жизнестойкости в концепции Мадди. Общая характеристика факторов, влияющих на возникновение стресса. Личностные особенности как фактор стресса. Стресс и темперамент. Понятия стрессоустойчивости, толерантности к стрессу, личностного ресурса. Жизнестойкость и её компоненты.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы

1. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса.
2. Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация.
3. Методологические особенности исследований преодоления стресса.
4. Классификация способов преодоления.
5. Модели и ресурсы преодоления стресса.

Тема 6. Совладающее поведение. Понятие копинга и виды копинг-стратегий 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Копинг-поведение и его отличие от защитного поведения. Копинг-стратегии. Факторы, определяющие выбор копинг-сратегии личностью. Понятие «совладающего поведения» (copingbehaviour). Копинг-стратегии и методы их диагностики. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Гендерные особенности преодолевающего поведения. Профессиональные особенности преодолевающего поведения.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы

1. Понятие «совладающего поведения» (copingbehaviour). Копинг-стратегии, их классификации.
2. Возрастные, гендерные, профессиональные особенности преодолевающего поведения. 3. Концепция совладающего интеллекта (А.В. Либина).
3. Методики диагностики копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Норман и др.).
4. Используя классификацию Лазаруса и Фолькмана, выделите эффективные и неэффективные стратегии копинга.
5. Охарактеризуйте отличительные особенности тренинга развития Совладающего Интеллекта по Либиной.
6. Приведите примеры защитного и совладающего способов поведения в структуре собственного опыта или поведении других людей.

Тема 7. Посттравматическое стрессовое расстройство. Признаки и характер протекания ПТСР 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: История изучения ПТСР в медицине и психологии. Симптомы ПТСР. Характер личностных изменений при ПТСР. Понятие травмы. Типы травматических ситуаций. Понятие ПТСР. Изменение

представлений о ПТСР в психологии и медицине. Критерии диагностики и симптомы ПТСР. Концепция патологической трансформации личности М.Ш. Магомед-Эминова.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы

1. Психотравма, ее основные характеристики и виды.
2. Основные психотравмирующие факторы.
3. Острое стрессовое расстройство

Темы докладов и научных сообщений

1. Признаки и характер протекания ПТСР
2. Посттравматическое расстройство личности. Теория трансформации личности М.Ш. Магомед-Эминова.
3. Психодинамические, поведенческие, нейробиологические теории ПТСР.

Тема 8. Стрессовые расстройства как следствие кризисов повседневной жизни 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Психотравмирующие события повседневности и их последствия. Стресс при потере работы. Стресс при разводе. Стресс при потере. ПТСР как следствие соматического заболевания. Смерть близких. Фазы горя, патологическое горе.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы

1. Особенности ПТСР у жертв насилия
2. ПТСР у участников военных действий
3. ПТСР у жертв и ликвидаторов стихийных бедствий и катастроф

Темы докладов и научных сообщений

1. Психотравмирующие события повседневности и их последствия.
2. Конфликты как следствие стрессов Понятие диссоциации.
3. Вторичные симптомы ПТСР. Фазы и виды ПТСР (острое, хроническое, отсроченное).
4. Симптомы хронического военного невроза по Кардинеру.
5. Современная классификация симптомов ПТСР: вторжения, избегания, гиперактивации.
6. Типы вторжения по М.Ш. Магомед-Эминову.

Тема 9. Психодиагностика стрессовых расстройств. Проблема диагностики стресса 12 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Традиционные методики диагностики стрессового состояния. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Методики для измерения и диагностики стресса. Методики для диагностики ПТСР. Методики для диагностики детского ПТСР. Неспецифические методики диагностики ПТСР.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте возможности известных Вам методик диагностики совладающего поведения.

2. Опишите различные подходы к исследованию ситуаций в психологии.

3. Назовите представителей каждого из подходов.

Темы докладов и научных сообщений

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.

2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и др.), симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова), опросник «Определение нервно-психического напряжения (Т. Немчин), шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона и др.

3. Общая характеристика методов и методик диагностики ПТСР.

4. Антистрессовый стиль жизни.

5. Роль цвета в коррекции стрессовых расстройств. Психологический тренинг в профилактике и коррекции стрессовых расстройств.

6. Роль самораскрытия в снятии стрессового напряжения. Устранение причин стресса с помощью совершенствования поведенческих навыков.

7. Методы самопомощи в кризисных ситуациях.

Тема 10. Социально-психологический тренинг в коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств 7 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Возможности метода социально-психологического тренинга в коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств. Техники тренинговой работы, направленные на снятие стресса. Упражнения на работу с самим стрессовым напряжением. Упражнения на работу с личностными предикторами стресса.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте суть и основные принципы работы метода терапии мысленного поля (Р. Каллахан).

2. Раскройте особенности метода ослабления травматического инцидента (Ф. Джербод).

3. Опишите сферу применения метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро).

4. Раскройте основные стадии метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро).

5. Опишите метод визуализации как метод саморегуляции и расслабления.

Темы докладов и научных сообщений

1. Типы психотерапии ПТСР. Направления программ психотерапевтической помощи лицам с ПТСР.

2. Групповая психотерапия.

3. Метод арт-терапии в работе со стрессом. Техники работы с ПТСР: метод визуально-кинестетической диссоциации (Р. Бендлер, Дж. Гриндер), терапия мысленного поля (Р. Каллахан), ослабление травматического инцидента (Ф. Джербод), метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро) и др.

4. Стресс и психическое здоровье. Последствия стресса. Психосоматические заболевания и механизм их возникновения. «Чикагская семерка» по Александеру. Понятие о невротических состояниях и психозах.

5. Дебрифинг как метод кризисной интервенции и профилактики ПТСР. Основные принципы терапии и коррекции ПТСР: принцип нормализации, принцип партнёрства и повышения достоинства личности, принцип индивидуальности.

6. Психологическое сопровождение при ПТСР, его основные этапы.

5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Понятие стресса. Стресс и адаптация.	ПК-7, ПК-9	0,5	0,5		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
2. Виды стресса и их отличительные особенности.	ПК-7, ПК-9	0,5	0,5		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
3. Стресс и здоровье. Влияние стресса на психическое и физическое здоровье человека.	ПК-7, ПК-9	0,5	0,5		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, ,реферат, доклад
4. Стрессовая ситуация. Понятие ситуации и отдельные	ПК-7, ПК-9	0,5	0,5		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада,	Устный опрос, реферат, доклад

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
критерии их классификации						реферата	
5. Факторы развития стресса. Факторы возникновения стресса и личностные особенностям.	ПК-7, ПК-9	0,5	1		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
6. Совладающее поведение. Понятие копинга и виды копинг-стратегий.	ПК-7, ПК-9	0,5	1		9	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
7.Посттравматическое стрессовое расстройство. Признаки и характер протекания ПТСР	ПК-7, ПК-9	0,5	1		9	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
8. Стрессовые расстройства как следствие кризисов повседневной жизни. Психотравмирующие события повседневности и их последствия	ПК-7, ПК-9	0,5	1		9	подготовка к устному опросу, тестированию, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
9. Психодиагностика стрессовых расстройств. Проблема диагностики стресса.	ПК-7, ПК-9	1	1		9	подготовка к устному опросу, подготовка доклада, реферата	Устный опрос, реферат, доклад
10. Социально-психологический тренинг в	ПК-7, ПК-9	1	1		9	подготовка к устному опросу,	Устный опрос, реферат,

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		В т.ч. по видам учебных заданий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств						подготовка доклада, реферата	доклад
ВСЕГО ЧАСОВ:		6	8	-	90	-	4

Тема 1. Понятие стресса. Стресс и адаптация 10 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Понятие психической адаптации. Классическая концепция стресса Г. Селье. Стадии стресса: тревоги, резистентности, истощения. Понятие стрессора. Микро- и макрострессоры. Экстремальность как особенность стрессоров. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса. Признаки стрессового напряжения. Изменение общения при стрессе. Стресс, тревога и напряженность. Тревожный ряд (по Ф.Б. Березину). Основные теории и модели стресса.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы

1. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса.

2. Классическая концепция стресса Г. Селье

3. Стресс, тревога и напряженность. Тревожный ряд (по Ф.Б. Березину). Основные теории и модели стресса.

4. Особенности информационного и эмоционального стресса

Темы для докладов и научных сообщений

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.

2. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.

3. Понятие эустресса и дистресса.

Тема 2. Виды стресса и их отличительные особенности 10 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Критерии деления видов стресса. Характерные признаки стресса. Признаки травматического стресса. Эустресс и дистресс. Физиологический и психологический стрессы. Травматический стресс. Профессиональный стресс. Понятие эмоционального выгорания. Тайм-менеджмент.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы

1. Раскройте общую структуру изменения общения в экстремальных условиях.

2. Охарактеризуйте пространственные переменные травматического общения при стрессе.

3. Опишите особенности реакции вторжения в личное пространство при хроническом дистрессе.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Формы проявления, признаки стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе.

2. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе.

3. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.

Тема 3. Стресс и здоровье. Влияние стресса на психическое и физическое здоровье человека 10 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Негативные и позитивные следствия стресса. Стресс как возможная причина психосоматических расстройства. Стресс в связи с конфликтами. Стресс и психическое здоровье. Последствия стресса. Психосоматические заболевания и механизм их возникновения. Понятие о невротических состояниях и психозах. Конфликты как следствие стрессов. Стрессы и суициды.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Приведите примеры известных Вам социально-психологических исследований стресса.

2. Назовите области стресса в повседневной жизни, пользуясь классификацией жизненного стресса Р.Т. Вонга.

3. Раскройте вопрос о вкладе Р. Лазаруса в разработку теории психологического стресса.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Понятие стрессора. Микро- и макрострессоры. Экстремальность как особенность стрессоров.

2. Стресс, утомление и перегрузка.

3. Физиологические и психологические (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) проявления стресса. Признаки стрессового напряжения.

4. Изменение общения при стрессе.

Тема 4. Стрессовая ситуация. Понятие ситуаций и отдельные критерии их классификации 10 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Признаки стрессовой ситуации в соотношении со средой. Типы психологических ситуаций. Специфику и отличительные особенности экстремальных ситуаций. Понятие ситуации. Типы ситуаций. Понятие кризиса. Стресс, конфликт, кризис, фрустрация как разновидности критической ситуации. Экстремальные ситуации.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы

1. Опишите известные Вам модели стресса, разработанные зарубежными авторами.

2. Проведите их сравнительный анализ, определив вклад в проблему исследования стресса и слабые стороны. Назовите причины и особенности протекания профессионального стресса.

3. Охарактеризуйте особенности стресса, отличающего профессиональную деятельность в экстремальных условиях.

Темы для докладов и научных сообщений

1. Соотношение понятий «ситуация», «событие», «среда». Типы ситуаций: трудная, стрессовая, стрессогенная, кризисная, экстремальная и др.

2. Типы стрессовых ситуаций по Лазарусу: утраты, угрозы, вызова.

3. Стресс, конфликт, кризис и фрустрация как типы критической ситуации (Ф.Е. Василюк). Стресс как фактор развития личности

4. Личностный адаптационный потенциал. Жизнестойкость в модели стресса.

5. Компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска (С. Мадди). 3. Толерантность к стрессу и способы ее повышения.

6. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития.

Тема 5. Факторы развития стресса. Факторы возникновения стресса и личностные особенности 10,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Факторы, влияющие на развитие стресса. Личность и стресс. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. Психологические ресурсы личности. Личностные особенности, влияющие на возникновение стресса и его протекание. Понятие толерантности к стрессу. Понятие жизнестойкости в концепции Мадди. Общая характеристика факторов, влияющих на возникновение стресса. Личностные особенности как фактор стресса. Стресс и темперамент. Понятия стрессоустойчивости, толерантности к стрессу, личностного ресурса. Жизнестойкость и её компоненты.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы

1. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса.

2. Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация.

3. Методологические особенности исследований преодоления стресса.

4. Классификация способов преодоления.

5. Модели и ресурсы преодоления стресса.

Тема 6. Совладающее поведение. Понятие копинга и виды копинг-стратегий 10,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Копинг-поведение и его отличие от защитного поведения. Копинг-стратегии. Факторы, определяющие выбор

копинг-сратегии личностью. Понятие «совладающего поведения» (copingbehaviour). Копинг-стратегии и методы их диагностики. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Гендерные особенности преодолевающего поведения. Профессиональные особенности преодолевающего поведения.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы

1. Понятие «совладающего поведения» (copingbehaviour). Копинг-стратегии, их классификации.

2. Возрастные, гендерные, профессиональные особенности преодолевающего поведения. 3. Концепция совладающего интеллекта (А.В. Либина).

3. Методики диагностики копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Норман и др.).

4. Используя классификацию Лазаруса и Фолькмана, выделите эффективные и неэффективные стратегии копинга.

5. Охарактеризуйте отличительные особенности тренинга развития Совладающего Интеллекта по Либиной.

6. Приведите примеры защитного и совладающего способов поведения в структуре собственного опыта или поведении других людей.

Тема 7. Посттравматическое стрессовое расстройство. Признаки и характер протекания ПТСР 10,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: История изучения ПТСР в медицине и психологии. Симптомы ПТСР. Характер личностных изменений при ПТСР. Понятие травмы. Типы травматических ситуаций. Понятие ПТСР. Изменение представлений о ПТСР в психологии и медицине. Критерии диагностики и симптомы ПТСР. Концепция патологической трансформации личности М.Ш. Магомед-Эминова.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы

1. Психотравма, ее основные характеристики и виды.

2. Основные психотравмирующие факторы.

3. Острое стрессовое расстройство

Темы докладов и научных сообщений

1. Признаки и характер протекания ПТСР

2. Посттравматическое расстройство личности. Теория трансформации личности М.Ш. Магомед-Эминова.

3. Психодинамические, поведенческие, нейробиологические теории ПТСР.

Тема 8. Стрессовые расстройства как следствие кризисов повседневной жизни 10,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Психотравмирующие события повседневности и их последствия. Стресс при потере работы. Стресс при

разводе. Стресс при потере. ПТСР как следствие соматического заболевания. Смерть близких. Фазы горя, патологическое горе.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы

1. Особенности ПТСР у жертв насилия
2. ПТСР у участников военных действий
3. ПТСР у жертв и ликвидаторов стихийных бедствий и катастроф

Темы докладов и научных сообщений

1. Психотравмирующие события повседневности и их последствия.
2. Конфликты как следствие стрессов Понятие диссоциации.
3. Вторичные симптомы ПТСР. Фазы и виды ПТСР (острое, хроническое, отсроченное).
4. Симптомы хронического военного невроза по Кардинеру.
5. Современная классификация симптомов ПТСР: вторжения, избегания, гиперактивации.
6. Типы вторжения по М.Ш. Магомед-Эминову.

Тема 9. Психодиагностика стрессовых расстройств. Проблема диагностики стресса 11 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Традиционные методики диагностики стрессового состояния. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Методики для измерения и диагностики стресса. Методики для диагностики ПТСР. Методики для диагностики детского ПТСР. Неспецифические методики диагностики ПТСР.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте возможности известных Вам методик диагностики совладающего поведения.
2. Опишите различные подходы к исследованию ситуаций в психологии.
3. Назовите представителей каждого из подходов.

Темы докладов и научных сообщений

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и др.), симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова), опросник «Определение нервно-психического напряжения (Т. Немчин), шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона и др.
3. Общая характеристика методов и методик диагностики ПТСР.
4. Антистрессовый стиль жизни.
5. Роль цвета в коррекции стрессовых расстройств. Психологический тренинг в профилактике и коррекции стрессовых расстройств.
6. Роль самораскрытия в снятии стрессового напряжения. Устранение причин стресса с помощью совершенствования поведенческих навыков.

7. Методы самопомощи в кризисных ситуациях.

Тема 10. Социально-психологический тренинг в коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств 11 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Возможности метода социально-психологического тренинга в коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств. Техники тренинговой работы, направленные на снятие стресса. Упражнения на работу с самим стрессовым напряжением. Упражнения на работу с личностными предикторами стресса.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте суть и основные принципы работы метода терапии мысленного поля (Р. Каллахан).

2. Раскройте особенности метода ослабления травматического инцидента (Ф. Джербод).

3. Опишите сферу применения метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро).

4. Раскройте основные стадии метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро).

5. Опишите метод визуализации как метод саморегуляции и расслабления.

Темы докладов и научных сообщений

1. Типы психотерапии ПТСР. Направления программ психотерапевтической помощи лицам с ПТСР.

2. Групповая психотерапия.

3. Метод арт-терапии в работе со стрессом. Техники работы с ПТСР: метод визуально-кинестетической диссоциации (Р. Бендлер, Дж. Гриндер), терапия мысленного поля (Р. Каллахан), ослабление травматического инцидента (Ф. Джербод), метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (Ф. Шапиро) и др.

4. Стресс и психическое здоровье. Последствия стресса. Психосоматические заболевания и механизм их возникновения. «Чикагская семерка» по Александеру. Понятие о невротических состояниях и психозах.

5. Дебрифинг как метод кризисной интервенции и профилактики ПТСР. Основные принципы терапии и коррекции ПТСР: принцип нормализации, принцип партнёрства и повышения достоинства личности, принцип индивидуальности.

6. Психологическое сопровождение при ПТСР, его основные этапы.

6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

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

7.1. Основная литература

№ п/п	Период обучения (о./з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	7 / 4	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1.	1-10	https://biblio-online.ru/book/psihologiya-stressa-413921

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о./з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	7 / 4	Мищенко, Л. В. Психическая травма : практ. пособие / Л. В. Мищенко. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 156 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0.	1-10	https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-travma-412186
2.	7 / 4	Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов : учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 225 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-06460-5.	1-10	https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-travma-socialno-psihologicheskoe-soprovozhdenie-i-predotvraschenie-recidivov-411814

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	Министерство образования и науки Российской Федерации:	http://минобрнауки.рф/
2	Федеральная служба по надзору в сфере	http://obrnadzor.gov.ru/ru/

	образования и науки:	
3	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/.
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
9.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине могут применяться такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео-аудио-материалов (через Интернет), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, компьютерное тестирование.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Режим доступа (при наличии)
1	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
2	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
3	Министерство образования и науки	http://минобрнауки.рф/

	Российской Федерации:	
4	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru

10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные;
2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.;
3. Интерактивные: дискуссия, круглый стол, тренинг, мозговой штурм и др.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
1	307 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Шкаф для документов, коврики для фитнеса, баннеры, наглядные модели, портреты ученых	
2	309 Кафедра Психологии; Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет, принтеры, сканер, копир, шкафы для документов, столы письменные, стулья, учебно-методическая литература	Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509 Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
			1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498
3	332 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель (парта ученическая, стол преподавателя, стулья, доска учебная); баннеры	
4	314 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; баннеры; трибуна для выступлений	
5	Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Юриспруденция»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Психология»; Аудитория для	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
	самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Прикладная информатика»; Кабинет для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)		Договор от 14.12.2015 № 509 Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498

12. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	01.09.2017	3-25	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2	Актуализация литературы, обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения, изменение структуры рабочей программы в соответствии с утвержденным макетом	
2.	03.09.2018	21	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
3.	03.09.2018	21-25	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	