

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Психология»



Рабочая программа учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

37.04.01 – Психология

Направленность (профиль):

Педагогическая психология

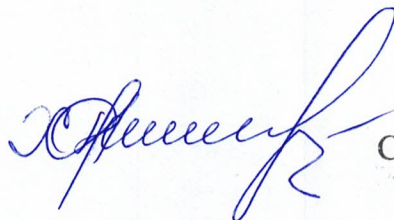
Формы обучения: очная

Курган 2022

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры «Психология» (Педагогическая психология), утвержденным для очной формы обучения «30» августа 2022 года, протокол №9.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Психология» «2» сентября 2022 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
доцент, канд. биол.наук



С.А. Хвостова

Согласовано:

Заведующий кафедрой «Психология»



М.В. Чумаков

Руководитель ООП магистратуры

Р.В. Овчарова

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Гарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетные единицы трудоемкости (72 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	54	54
в том числе:		
Лекции	18	18
Практические работы	36	36
Самостоятельная работа, всего часов	18	18
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	72	72

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1, часть формируемая участниками образовательных отношений, дисциплины (модули) по выбору ВЗ.

Она включает анализ содержания теоретических и практических психологических дисциплин, освоенных студентами в аспекте современных тенденций научных исследований. Для успешного изучения данной дисциплины, обучаемые должны иметь необходимые знания по психофизиологии, нейропсихологии, общей психологии, психологии развития и возрастной психологии, психологией личности, владеть основами психодиагностики и экспериментальной психологии.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью курса является рассмотреть факторы развития стресса, особенности протекания стрессовых реакций и проблемы диагностики и профилактики стрессовых состояний. Знание этих проблем необходимо для понимания психических состояний и факторов влияющих на стрессоустойчивость личности, а также для решения широкого круга практических задач.

Основные задачи курса:

- а) сформировать представление об основных подходах в изучении стресса;
- б) развить системное представление об особенностях, видах и протекания стресса;

- в) сформировать умения адекватного применения способов преодоления и регуляции стресса;
- г) развить приемы индивидуальной и групповой профилактики стресса.

Компетенция, формируемая в результате освоения дисциплины:
 - способность реализовывать психологическую диагностику личности различных категорий детей и подростков (ПК-1).

В результате изучения дисциплины студент, должен:

а) знать:

- особенности диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояния (для ПК-1);
- характеристики психических процессов стрессовых и кризисных ситуациях (для ПК-1).

б) уметь:

- дать психическую характеристику личности, их способностей и возможного поведения в стрессовых состояниях (для ПК – 1);
- анализировать причины и поступки (индивидуальные и групповые) людей в определенных условиях (для ПК-1);
- прогнозировать и корректировать поведение человека (для ПК-1);
- управлять поведением работников в конфликтных ситуациях (для ПК-1).

в) владеть:

- новыми направлениями развития теории и практики психологии стресса (для ПК-1);
- основными методами научного психологического познания при работе с индивидом и группами (для ПК-1);
- основными качественными и количественными методами научного исследования (для ПК-1).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела а, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1	История развития представлений о явлении стресса.	2	-
	2	Структура стресса, его составляющие и фазы развития	2	4
	3	Мифы о стрессе и стрессовых	-	4

		состояниях		
	4	Стресс как фактор развития личности	2	4
	5	Стрессовые состояния и способы их коррекции	4	4
		Рубежный контроль № 1	-	2
Рубеж 2	6	Диагностика стрессовых состояний	-	4
	7	Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции	2	4
	8	Особенности проявления стресса у мужчин и женщин	2	4
	9	Приемы профилактики состояния стресса и повышения уровня стрессоустойчивости	4	4
		Рубежный контроль № 2	-	2
Всего:			18	36

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. История развития представлений о явлении стресса.

История развития представления о психологии стресса. Современные психологические подходы к изучению стресса. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.

Тема 2. Структура стресса, его составляющие и фазы развития.

Три фазы развития стресса: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения. Понятия «стрессор» и «стрессовая реакция». Классификация стрессоров по С.А. Разумову. Типичные стрессовые реакции: физиологические, эмоциональные, поведенческие.

Тема 4. Стресс как фактор личностного развития.

Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития. Развитие эмоционально-волевой регуляции в дошкольном, младшем школьном, подростковом возрастах. Эмоционально-волевая регуляция в зрелые годы.

Тема 5. Стрессовые состояния и способы их коррекции.

Основные методы психологической коррекции стрессовых состояний личности: личностно-ориентированные, суггестивные, поведенческие, когнитивные, музыкальные. Основные принципы организации и проведения психологической коррекции по овладению изменениями и навыками саморегуляции эмоциональных состояний.

Тема 6. Диагностика стрессовых состояний.

Выявление и оценка стрессогенных и стрессовых ситуаций в жизни человека. Оценка стрессогенности трудных ситуаций. Содержательный и количественный анализ стрессовых ситуаций по Лазарусу.

Тема 7. Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции.

Нервная система и стрессовая реакция. Механизм стрессовой реакции. «Оси стресса». Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Клинические симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Тема 8. Особенности проявление стресса у мужчин и женщин.

Дифференцированный подход в изучение симптомов проявления стресса. Гендерные различия в формировании стрессоустойчивости.

Тема 9. Приемы профилактики состояния стресса и повышения уровня стрессоустойчивости.

Методы оптимизации уровня стресса: дыхательные техники, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, визуализация, медитация

4.3. Содержание практических занятий

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Очная форма обучения
2	Структура стресса, его составляющие и фазы развития	Факторы, стимулирующие развитие стресса по В.Д. Небылицину. Социальные факторы развития эмоционального стресса.	4

3	Мифы о стрессе и стрессовых состояниях	Ошибочные представления о стрессе и его последствиях. Противоречивые рекомендации о способах противодействия негативным эффектам стресса.	4
4	Стресс как фактор развития личности	Развитие эмоционально-волевой регуляции в дошкольном, младшем школьном, подростковом возрастах. Эмоционально-волевая регуляция в зрелые годы.	4
5	Стрессовые состояния и способы их коррекции	Основные принципы организации и проведения психологической коррекции по овладению изменениями и навыками саморегуляции эмоциональных состояний.	4
	Рубежный контроль № 1		2
6	Диагностика стрессовых состояний	Методики для оценки субъективных и объективных проявлений стрессовых состояний	4
7	Нейрофизиологические основы возникновения стрессовой реакции	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Клинические симптомы посттравматического стрессового расстройства.	4
8	Особенности проявления стресса у мужчин и женщин	Гендерные различия в формировании стрессоустойчивости.	4
9	Приемы профилактики состояния стресса и повышения уровня стрессоустойчивости.	Методы оптимизации уровня стресса: дыхательные техники, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, визуализация, медитация.	4

Рубежный контроль № 2		2
Всего:		36

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций в конспекте рекомендуется отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественную подготовку к практическим занятиям.

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на повторение материалов лекций, анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому рекомендуется использовать групповой метод выполнения работы и защиты отчетов, а также взаимооценку и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для текущего контроля успеваемости преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное подготовку к зачету.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Очная форма обучения
Подготовка к зачету	18
Всего:	18

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (очной формы обучения).
2. Темы для выполнения домашних практических заданий.
3. Вопросы для подготовки к рубежному контролю № 1, № 2 .
4. Банк вопросов к зачету.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание					
Очная форма обучения							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита рефератов, домашних заданий	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	До 4,5	До 33,5	До 16	До 16	До 30
	Примечания:	9 лекций по 0,5 баллу	До 1,5 баллов за ведение лекционной тетради, до 2-х баллов за активную работу на практическом занятии (16 п.з)	На 9-ой практической	На 18-ой практической		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – незачтено; 61...100 – зачтено.					

3	<p>Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов</p>	<p>Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается.</p> <p>Для получения зачета без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность.</p> <p>Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается.</p> <p>За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30.</p> <p>Основанием для получения дополнительных баллов являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю); дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в форме письменного задания. Зачет проводится в устной форме или форме тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты письменных заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 7 вопросов. Распределение баллов за полное раскрытие вопроса

представлено в пункте 6.4. На каждое задание при рубежном контроле студенту отводится время не менее 45 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты письменного задания каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

В ходе процедуры устной формы сдачи зачета студенту предоставляется выбор зачетного билета на стандартном бланке с подписью преподавателя и утвержденном подписью заведующего кафедрой. Билет включает 2 вопроса из перечня вопросов к зачету. Выбор билета производится случайным образом. На подготовку ответа на вопрос студенту предоставляется время продолжительностью не более 0,5 часа. В ходе ответа на зачетные вопросы или при проверке письменного ответа на вопросы преподаватель имеет право задавать уточняющие и контрольные вопросы по всей тематике учебной дисциплины (в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Курганском государственном университете).

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Задания на рубежный контроль №1

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье) (до 2-х баллов).
2. Изменение поведенческих реакций при стрессе (до 2-х баллов).
3. Общие закономерности развития стресса (до 2-х баллов).
4. Классификация стрессорных факторов (стрессоров) (до 2-х баллов).
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (до 2-х баллов).
6. Динамика стрессовых состояний (до 3-х баллов).
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы (до 3-х баллов).

Задания на рубежный контроль №2

1. Стрессоустойчивость личности (до 1-го балла).
2. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс) (до 2-х баллов).
3. Личностные особенности и стресс (до 2-х баллов).
4. Методы оптимизации уровня стресса (до 2-х баллов).
5. Назовите три группы методов снятия стресса, отличающихся по способу внедрения в сознание антистрессорной установки, и приведите примеры (до 2-х баллов).

6. Методы оценки уровня стресса (объективные и субъективные методы) (до 2-х баллов).

7. Психосоматические заболевания как последствия стресса (до 2-х баллов).

Варианты домашнего задания

1. Проанализируйте понятие «синдром эмоционального выгорания». Приведите примеры возможного проявления данного синдрома в работе психолога.

2. Нейролингвистическое программирование, как метод снятия стресса. Разработайте несколько упражнений для снятия стресса с использованием приемов НЛП.

3. Мышечная релаксация, как метод снятия психического перенапряжения. Подготовьте релаксационное занятие для проведения в группе.

4. Психосоматические проявления последствий стресса. Приведите 7-10 вариантов.

5. Значение социальной поддержки в преодолении стресса. Приведите примеры и проанализируйте их.

Темы докладов

1. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях

2. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс)

3. Личностные особенности и стресс

4. Стихийные бедствия и стресс

5. Особенности стресса у учителей / педагогов

6. Стресс у военнослужащих

7. Особенности стресса у пожарных

8. Стресс у медиков

9. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)

10. Стресс школьной жизни у детей

11. Взаимосвязь алкоголизма / курения со стрессом

12. Взаимосвязь наркомании и стресса

13. Профессиональное выгорание и стресс

14. Взаимосвязь суицида и стресса

15. Личность руководителя и стресс

16. Особенности организационного стресса

17. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)

18. Стресс во время полёта/стресс у авиаторов

19. Стресс во время беременности

20. Методы оптимизации уровня стресса

21. Взаимосвязь боли и стресса

21. Психосоматические заболевания как последствия стресса

22. Современные психологические подходы к изучению стресса:

экологический (В. Касл, П. Варра), транзактный (Т.Кокс, С. Хобфолл, Л. Лазарус), регуляторный (Д. Бродбент, А.Б. Леонова; В.И. Медведев).

Вопросы к зачету

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома в концепции Г. Селье.
2. Современные психологические подходы к изучению стресса: экологический, транзактный, регуляторный.
3. Междисциплинарный подход к определению понятия «стресс».
4. Понятие стрессового состояния и стрессовой реакции.
5. Типы стрессорных факторов. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
6. Виды стресса и условия их возникновения.
7. Стадии развития стрессовых реакций (по Г.Селье).
8. Формы проявления стресса (физиологический, когнитивный, поведенческий, эмоциональный уровень).
9. Сильные и глубокие эмоциональные состояния (фрустрация, аффект, тревога).
10. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.
11. Понятие травматического стресса, фазы развития, психологические последствия.
12. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
13. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний.
14. Техники преодоления последствий стресса.
15. Понятие стрессоустойчивости личности. Патофизиологические механизмы, лежащие в основе различной стрессорной устойчивости.
16. Анализ значимых показателей стресса как общего адаптационного синдрома.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Психология воспитания стрессовосладающего поведения [Электронный ресурс]: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. Доступ с ЭБС znanium.com

2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. Доступ с ЭБС znanium.com

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Психология пенитенциарного стресса и адаптации [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Бабурин С.В. - Вологда:ВИПЭ ФСИН России, 2016. - 315 с. Доступ с ЭБС znanium.com

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. «Психофизиология стрессовых состояний при травмах опорно-двигательной системы». Монография/Хвостова С.А. – М, 2014.

9. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

37.04.01 – Психология

Направленность (профиль):

Педагогическая психология

Формы обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часов)

Семестр: 1 (очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

История развития представлений о стрессе. Структура стресса, его составляющие и фазы развития. Диагностика стрессовых состояний. Нейрофизиологические основы возникновения стрессовых реакций. особенности проявления стресса у мужчин и женщин. Приемы профилактики состояния стресса и повышения уровня стрессоустойчивости.