

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский государственный
университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Институт медицины и психологии В. Зельмана

СОГЛАСОВАНО

Директор ИМПЗ

А.Г. Покровский


29 июня 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

направление подготовки: 37.03.01 Психология
направленность (профиль) : Клиническая психология

Форма обучения : очная

Разработчик:

к.б.н. Дорошева Е.А.



Руководитель программы:

к.п.н., доцент Первушина О. Н.



Новосибирск, 2017

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	2
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося.....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5. Перечень учебной литературы	5
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся..	6
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	7
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	7
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	7
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
	знать	уметь	владеть
ОК-7: Способность к самоорганизации и самообразованию	- принципы анализа факторов стресса	- анализировать теоретические и практические аспекты вегетативных, аффективно-когнитивных, поведенческих ответов на факторы стресса; - использовать знания о стрессе в процессе самоорганизации и самообразования	- базовыми навыками управления стресс-реакциями
ПК-12: Способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	- обобщенные характеристики стресс-реагирования	- систематизировать действующие в конкретных ситуациях стресс-факторы	- навыками преодолению стресса в условиях педагогической и просветительской деятельности
ПК-14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	- особенности факторов стресса, динамики и характера стресс-реакций, способов совладания со стрессом	- прогнозировать последствия кумулятивных стрессоров, - выявлять индивидуальный характер реагирования на стресс-факторы	- навыками анализа и синтеза при решении практических задач в области стресс-менеджмента

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данный курс опирается на знания, полученные в ходе освоения дисциплины «Введение в клиническую психологию».

Знания и умения, полученные в ходе освоения данной дисциплины, могут задействоваться в любых последующих курсах, в которых рассматриваются проблемы

психологического консультирования и психотерапии в работе с детьми, подростками и их семьями («Психология семьи», «Учение о неврозах» и пр.).

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

Трудоемкость дисциплины – 3 з.е. (108 ч)

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – недифференцированный зачет

№	Вид деятельности	Семестр
		3
1	Лекции, ч	16
2	Практические занятия, ч	16
3	Лабораторные занятия, ч	0
4	Занятия в контактной форме, ч, из них	36
5	из них аудиторных занятий, ч	32
6	в электронной форме, ч	0
7	консультаций, час.	0
8	промежуточная аттестация, ч	4
9	Самостоятельная работа, час.	72
10	Всего, ч	108

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5 семестр

Лекции (16 ч)

Наименование темы и их содержание	Объем, час
Раздел 1. Представления о стрессе	
Тема 1.1 Стресс как защитная реакция и реакция адаптации. Виды стрессоров. Кризисные ситуации. Экстремальные ситуации. Типы стресса, их характеристики. Неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций..	1
Тема 1.2 Психофизиология стресса. Теория Г. Селье. Стресс и биологические ритмы. Роль нейроэндокринной системы в интеграции данных о ресурсах организма. Биологические механизмы восстановления после стресса	1
Тема 1.3 Краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Роль стресса в возникновении психосоматических заболеваний (механизмы развития). Хронический стресс и особенности психического функционирования. Посттравматический стрессовый синдром. Болезнь как стрессор. Влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии. Стресс как фактор развития.	2
Тема 1.4 Модели стресса. Психосоциальная модель стресса А. Кагана и Л. Леви. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.	2

Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса и Дж. Макея.	
Тема 1.5 Индивидуальные особенности реагирования на стресс. Баланс симпатических и парасимпатических реакций, роль нейромедиаторов, генетические и средовые детерминанты как предикторы индивидуальных ответов. «Выученная беспомощность». Психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Культурные факторы поведенческого стресс-реагирования.	2
Раздел 2. Диагностика и коррекция особенностей стресс-реагирования	
Тема 2.1 Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Анализ активности вегетативной нервной системы. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Исследование активности мозга в ситуациях стресса. Психологические тесты (вербальные, проективные).	2
Тема 2.2 Оценка индивидуальных особенностей реакций на стресс. Моделирование стрессовых ситуаций. Психологические тесты. Прогнозирование ответа на стресс на основе выявления предрасполагающих факторов.	2
Тема 2.3 Профилактика стресса. Факторы защиты от воздействия стрессовых факторов. Организация жизни и стресс. Профилактика учебного и профессионального стресса.	2
Тема 2.4 Саморегуляция состояний стресса. Техники работы с когнитивными установками. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Визуализация. Медитация.	2

Практические занятия (16 ч)

Содержание практического занятия	Объем, час
Семинар по теориям и моделям стресса в контексте современных эмпирических данных. Обучающие дискутируют, сравнивая имеющие историческое значение и современные теории стресса, обсуждают их соотнесение с эмпирическими данными.	4
Семинар по теоретическим аспектам стресс-менеджмента. Обсуждаются практики управления стрессом, их области применения, возможности и ограничения. Обсуждается сравнительная эффективность различных технологий в зависимости от условий применения.	2
Семинар по информационной составляющей стресс-реакций. Обсуждается роль аффективно-когнитивной обработки поступающей информации в развитии стресс-реакций. Рассматриваются личностные и ситуативные детерминанты типа восприятия стрессогенной информации. Вводится и анализируется понятие риск-коммуникации.	4
Ситуационные задания по диагностике и прогнозированию стресс-реакций	2
Тренинг саморегуляции и повышения стрессоустойчивости	4

Самостоятельная работа студентов (72 ч)

Перечень занятий на СРС	Объем, час
Подготовка к практическим занятиям	26
Выполнение домашних заданий	18
Изучение теоретического материала, не освещаемого на лекциях	20
Подготовка к зачёту	8

5. Перечень учебной литературы

5.1 Основная литература

1. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 104 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 283 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/438202>
3. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
4. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/445763>
5. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05254-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/433788>
6. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др.. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

5.2 Дополнительная литература

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой– Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. – 142 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458104>
8. Симонова, Н.Н. Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера / Н.Н. Симонова. – Архангельск : САФУ, 2014. – 170 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436205>
9. Тристан, В.Г. Патопсихология экстремальных и терминальных состояний / В.Г. Тристан ; – Омск : Издательство СибГАФК, 2001. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274901>
10. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология / Е.В. Фомина– Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>

11. Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности / Г.Б. Хасанова. – Казань : Издательство КНИТУ, 2017. – 168 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950>

6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся

Учебно-методические материалы размещены по ссылке:
<https://fp.nsu.ru/studentu/metodicheskie-materialy/>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Освоение дисциплины используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

Взаимодействие обучающегося с преподавателем (асинхронное) осуществляется через личный кабинет студента в ЭИОС, электронную почту.

7.1 Современные профессиональные базы данных:

1.Elsevier <https://www.sciencedirect.com/>

2. Oxford University Press (OUP) <https://academic.oup.com/journals/>

3.Scopus (Elsevier) <https://www2.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

4.Springer Nature Experiments <https://experiments.springernature.com/springer-protocols-migrated-to-experiments/>

5.Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51I7tUuR3wsITAqmfq&preferencesSaved=

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое лицензионное ПО Windows и MS Office.

Использование специализированного программного обеспечения для изучения дисциплины не требуется.

8.2 Информационные справочные системы не используются.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации дисциплины Психология стресса используются специальные помещения:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации;
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НГУ.

Для проведения занятий лекционного типа предлагается комплект лекций-презентаций по темам дисциплины.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень результатов обучения по дисциплине «Психология стресса» и индикаторов их достижения представлен в виде знаний, умений и владений в разделе 1.

10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости:

Текущие знания проверяются в ходе групповых дискуссий и с помощью выполнения тестовых заданий. Условие допуска к промежуточной аттестации – выполнение двух тестов не менее, чем на 60%.

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация обучающихся представляет собой зачет. Обучающийся отвечает на два вопроса по курсу. Он случайным образом выбирает билет, на подготовку отводится не менее 30 мин. Во время подготовки нельзя пользоваться конспектами, учебной литературой, интернет источниками. В случае, если обучающийся демонстрирует знания и овладение формируемыми компетенциями не менее, чем на удовлетворительном уровне, он получает «зачет». При неудовлетворительных знаниях, несформированности компетенций выставляется «не зачтено».

Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине Психология стресса

Код компетенции	Результат обучения по дисциплине	Оценочное средство
ОК-7: Способность к самоорганизации и самообразованию	Знание принципов анализа факторов стресса	Тесты Зачет
	Умение анализировать теоретические и практические аспекты вегетативных, аффективно-когнитивных, поведенческих ответов на факторы стресса; использовать знания о стрессе в процессе самоорганизации и самообразования	Тесты Зачет

	Владение базовыми навыками управления стресс-реакциями	Зачет
ПК-12: Способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	Знание обобщённых характеристики стресс-реагирования	Тесты Зачет
	Умение систематизировать действующие в конкретных ситуациях стресс-факторы	Тесты Зачет
	Владение навыками преодолению стресса в условиях педагогической и просветительской деятельности	Зачет
ПК-14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	Знание особенностей факторов стресса, динамики и характера стресс-реакций, способов совладания со стрессом	Тесты Зачет
	Умение прогнозировать последствия кумулятивных стрессоров; выявлять индивидуальный характер реагирования на стресс-факторы	Тесты Зачет
	Владение навыками анализа и синтеза при решении практических задач в области стресс-менеджмента	Зачет

Таблица 10.2 Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания
<p>Тесты: - более 60% правильных ответов.</p> <p>Зачет: – ответ полный, если не полный – то дополняется обучающимся после подсказки преподавателя; – ответ не содержит ошибок либо содержит не грубые ошибки, которые обучающийся может скорректировать с подсказкой преподавателя; – наличествует полный или частичный самостоятельный анализ темы, – обучающийся верно или с небольшими неточностями отвечает на дополнительные вопросы по теме билета.</p>	<i>Зачтено</i>
<p>Тесты: - менее 60% правильных ответов.</p> <p>Зачет: – ответ частичный или отсутствует, – ответ содержит существенные ошибки, которые обучающийся не может скорректировать после подсказки преподавателя; – отсутствует самостоятельный анализ темы, – обучающийся не отвечает на дополнительные вопросы по теме билета, либо отвечает очень кратко, допускает в ответах грубые ошибки.</p>	<i>Не зачтено</i>

*Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки
результатов обучения*

Типовые тестовые задания для текущего контроля

1. Трехкомпонентная теория стресса как адаптационного синдрома была предложена
 - а) И.П. Павловым
 - б) Р. Лазарусом
 - в) Г. Селье
 - д) А. Лурией

2. Вторичная оценка ситуации, по Р. Лазарусу, представляет из себя:
 - а) может быть благоприятной, незначимой или стрессовой
 - б) связана с анализом возможностей изменения ситуации
 - в) представляет собой переоценку ситуации

3. Дистресс
 - а) это стресс, приводящий к неблагоприятным последствиям
 - б) это стресс, приводящий к благоприятным последствиям
 - в) это синоним психоэмоционального стресса
 - г) это синоним физиологического стресса

4. И.П. Павлов, подвергая собак стрессовым факторам, формировал у них:
 - а) астму
 - б) гипертериоз
 - в) язвы желудочно-кишечного тракта
 - г) депрессию

5. Согласно трансактной модели стресса Т. Кокса, стресс – это
 - а) отражение взаимодействия между личностью и ее окружением
 - б) реакция адаптации в ситуации, когда требуемые ресурсы личности больше имеющихся
 - в) результат переплетения внешних влияний (психосоциальных стимулов) с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция), в итоге чего образуется психобиологическая программа

6. Вторая стадия стресса характеризуется
 - а) тем, что главным действующим веществом оказывается адреналин
 - б) тем, что главным действующим веществом оказывается кортизол
 - в) гипербиотическими реакциями
 - г) истощением, гипобиотическими реакциями

7. Эндогенные опиоиды играют решающую роль в регуляции:
 - а) первой стадии стресса
 - б) второй стадии стресса
 - в) третьей стадии стресса

8. Методика «Прогноз» направлена на выявление
 - а) лиц с признаками нервно-психической неустойчивости
 - б) того, на какой стадии стресса находится человека
 - в) типа стресса

Примерные вопросы для зачета

1. Охарактеризуйте стресс как защитную реакцию и реакцию адаптации. Опишите виды стрессоров, кризисные ситуации и экстремальные ситуации (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
2. Систематизируйте типы стресса, обобщите их характеристики. Опишите неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
3. Раскройте суть психофизиологической теории стресса Г. Селье (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
4. Проведите анализ физиологических характеристик, связанных с развитием стресса: биологических ритмов, нейроэндокринных систем (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
5. Систематизируйте биологические механизмы восстановления после стресса (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
6. Опишите краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Раскройте и проанализируйте роль стресса в возникновении психосоматических заболеваний (механизмы их развития с точки зрения теории стресса) (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
7. Опишите нарушения психической деятельности, возникающие при стрессе (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
8. Опишите факторы возникновения посттравматического стрессового синдрома, его суть. Приведите способы его коррекции (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
9. Рассмотрите особенности соматических заболеваний как факторы стресса (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
10. Проанализируйте влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
11. Опишите стресс как фактор развития (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
12. Опишите и проанализируйте психосоциальную модель стресса А. Кагана и Л. Леви (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
13. Раскройте содержательно и проанализируйте когнитивную модель психологического стресса Р. Лазаруса. Опишите роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
14. Приведите представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Систематизируйте их (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
15. Проанализируйте индивидуальные формы совладающего поведения (в рамках модели модели С.Хобфолла) (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
16. Проведите критический анализ транзактной модели стресса Т. Кокса и Дж. Макея (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
17. Систематизируйте индивидуальные особенности реагирования на стресс. Раскройте роль врожденной предрасположенности и влияний среды в их формировании (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
18. Опишите и проанализируйте теорию выученной беспомощности М. Селигмана с точки зрения формирования пассивного поведения в ответ на действие стрессовых факторов (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
19. Систематизируйте психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Опишите культурные факторы поведенческого стресс-реагирования (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
20. Систематизируйте физиологические показатели стрессовых реакций: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активность вегетативной

- нервной системы, психомоторные реакции, особенности мозговой активности (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
21. Раскройте роль психологического тестирования в диагностике уровня стресса (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
 22. Систематизируйте способы эмпирического выявления особенностей индивидуальных реакций на действие стрессовых факторов и стрессоустойчивости.
 23. Проанализируйте способы профилактики стресса (ОК-7, ПК-12, ПК-14)
 24. Систематизируйте и опишите способы саморегуляции состояний стресса, проведите сравнительный анализ их эффективности и возможности применения в различных ситуациях (ОК-7, ПК-12, ПК-14)

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (приложение), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине Психология стресса требованиям ФГОС, хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Психология стресса»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола Ученого совета ИМПЗ НГУ	Подпись ответственного
1	Обновлен перечень учебной литературы (2020 г.)	Протокол Уч Совета №15 от 08.05.2020	