

**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая медико-биологическая  
школа

\_\_\_\_\_ Д. А. Козочкин  
31.05.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к ОП ВО от 28.06.2017 №007-03-1663**

**дисциплины** Б.1.33 Психология стресса  
**для специальности** 37.05.01 Клиническая психология  
**уровень** специалист **тип программы**  
**специализация** Клинико-психологическая помощь ребенку и семье  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Клиническая психология

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.09.2016 № 1181

Зав.кафедрой разработчика,  
к.мед.н., доц.  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ 27.05.2017 \_\_\_\_\_  
(подпись)

М. А. Бербин

Разработчик программы,  
к.мед.н., доц., заведующий  
кафедрой  
(ученая степень, ученое звание,  
должность)

\_\_\_\_\_ 27.05.2017 \_\_\_\_\_  
(подпись)

М. А. Бербин

## 1. Цели и задачи дисциплины

Формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Задачи: - сформировать понятие об общем адаптационном синдроме (Г.Селье) и психофизиологических механизмах стресса - сформировать понятие и психологических механизмах стресса, роли тревоги и механизмов адаптации - сформировать представление о клинических проявлениях стрессовых состояний - сформировать знания об общих направлениях и путях оказания психологической помощи лицам в стрессовом состоянии

## Краткое содержание дисциплины

При изучении дисциплины рассматриваются следующие базовые вопросы: общие теоретические проблемы психологии стресса, вопросы психодиагностики стрессовых расстройств, вопросы психологического сопровождения стрессовых расстройств.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-6 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Знать: категорию стресса, теоретические модели стресса, особенности стрессовых ситуаций и виды стрессовых реакций
	Уметь: выделять специфику переживания стресса в различных кризисных (нестандартных) ситуациях
	Владеть:
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: категорию стресса, теоретические модели стресса, особенности стрессовых ситуаций и виды реакций
	Уметь: отбирать методы кризисного психологического вмешательства в зависимости от стадии стресса
	Владеть: навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях
ПК-6 способностью осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и "терапевтическую среду"	Знать: методики диагностики стрессовых состояний и расстройств
	Уметь: подбирать методики психологической диагностики коррекции для работы с клиентом в стрессовом состоянии
	Владеть: теоретическими навыками подбора мер психологической помощи лицам в стрессовых ситуациях
ПК-10 готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	Знать: психологические механизмы стресса
	Уметь: формировать когнитивные эффективные установки по совладанию со стрессовыми ситуациями и уметь популяризировать научно-профессиональную информацию о стрессе и стрессовых расстройствах для населения
	Владеть: теоретическими навыками подбора

психопрофилактических и реабилитационных мероприятий, направленных на совладение со стрессовыми ситуациями, в том числе с профессиональным стрессом

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Б.1.38 Психотерапия: теория и практика, Б.1.37 Расстройства личности, Б.1.15 Общий психологический практикум, Б.1.13 Общая психология, Б.1.10 Анатомия и физиология центральной нервной системы	В.1.11 Психология ПТСР и экстремальных состояний

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Б.1.38 Психотерапия: теория и практика	Знать основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации. Уметь использовать методы психотерапевтической диагностики и психотерапии для решения разнообразных психотерапевтических задач. Владеть навыками и приемами проведения индивидуальной и групповой психотерапевтической работы.
Б.1.37 Расстройства личности	Знать клинико-психологическую феноменологию, механизмы и факторы риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития. Уметь прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида. Владеть навыками синдромного и каузального анализа расстройств психической деятельности, психосоматического здоровья и личности в контексте практических, научно-исследовательских задач клинического психолога.
Б.1.10 Анатомия и физиология центральной нервной системы	Знать строение и функции центральной нервной системы. Владеть терминологией в области анатомии и физиологии
Б.1.13 Общая психология	знать психологию человека, строение психики, знать классы психических явлений и их характеристики, знать понятия и феномены раздела психические состояния
Б.1.15 Общий психологический практикум	знать основные методы психологического исследования, владеть навыками наблюдения и беседы

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		9	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия</i>	32	32	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	40	
Подготовка к практическим занятиям	22	22	
Подготовка к зачету	18	18	
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общие вопросы психологии стресса	26	14	12	0
2	Психодиагностика и психологическое сопровождение стрессовых расстройств	6	2	4	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общее понятие о стрессе	2
2	1	Физиологические механизмы (основы) стресса. Понятие адаптационного синдрома. Этапы и фазы развития стресса	4
3	1	Виды стресса. Особенности переживания стресса в различных кризисных ситуациях	2
4	1	Психологические механизмы стресса. Стрессоустойчивость.	4
5	1	Стрессовые расстройства. Травматический стресс.	2
6	2	Диагностические критерии стрессового расстройства. Особенности диагностики стресса в детском возрасте. Психотерапии стрессовых расстройств	2

##### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основные термины и понятия психологии стресса. История развития	2

		представлений о стрессе в психологии.	
2	1	Физиологические основы стресса. Адаптационный синдром. Стресс-зависимые заболевания.	2
3	1	Когнитивная концепция Лазаруса. Тревога и тревожный ряд. Механизмы адаптации личности: механизмы психологической защиты и совладающее поведение. Совладание со стрессом.	6
4	1	Стрессовые расстройства и их критерии.	2
5	2	Психологическая диагностика стрессового состояния и стрессовых расстройств. Диагностика «когнитивной уязвимости» к стрессорам. Критерии для выделения группы риска по дезадаптации.	2
6	2	Профилактика, психологическая помощь и реабилитация при стрессовых расстройствах. Механизмы саморегуляции в стрессовых ситуациях. Меры повышения стрессоустойчивости	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к практическому занятию № 3. Написание тематического доклада на проблемную тему: «Особенности психологических защит, копинг-стратегий совладания со стрессом»	ЭУМД осн.лит.4 с.6–46; ЭУМД доп.лит.5 с. 55–84	4
Подготовка к практическому занятию № 5 . Написание тематического доклада на проблемную тему: «Компендиум методик диагностики когнитивной уязвимости к стрессорам»	ЭУМД осн.лит.3 с. 29–53	2
Подготовка к практическому занятию № 6. Написание тематического доклада на проблемную тему: «Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях»	ЭУМД осн.лит.1 с. 64–122; ПУМД доп лит 4, 6	2
Подготовка к зачету	ПУМД осн.лит.1; доп.лит.1–3, 5,7; ЭУМД осн.лит.1–4 Метод. пособ.: 1	18
Подготовка к практическим занятиям. Повторение материала лекций и изучение материала учебников.	ПУМД осн лит 1-2, доп лит 1-7 ЭУМД осн 1-4 доп лит 5-7	14

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Разбор конкретных ситуаций с элементами эвристической беседы	Лекции	Во время чтения лекционного материала преподаватель приводит примеры изучаемых явлений из собственной практики, а студенты должны осуществить собственную оценку этих	4

		случаев.	
Обучение основанное на опыте	Практические занятия и семинары	Студентам необходимо найти примеры стрессоров и стрессогенных ситуаций в своем жизненном опыте, определить проявления стрессовых реакций. Определить эффективность примененных мер, сформулировать рекомендации друг другу. Занятие проводится с элементами групповой дискуссии и тренинга.	2

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-6 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Зачет (промежуточная аттестация)	1-3
Все разделы	ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Зачет (промежуточная аттестация)	4-8
Все разделы	ПК-6 способностью осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и "терапевтическую среду"	Зачет (промежуточная аттестация)	9-15
Все разделы	ПК-10 готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	Зачет (промежуточная аттестация)	16-20
Все разделы	ПК-6 способностью осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и "терапевтическую среду"	проверка тематических докладов	2
Все разделы	ОК-6 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	проверка тематических докладов	3
Все разделы	ПК-10 готовностью формировать установки,	проверка	1

	направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	тематических докладов	
Все разделы	ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	собеседование	1-7

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Зачет (промежуточная аттестация)	Для проведения зачета студентам выдаются вопросы для подготовки. Зачет проводится в форме тестирования. Зачетное тестирование проводится письменно после завершения изучения дисциплины. Всем студентам выдаются бланки, в которых содержится 30 тестовых вопросов. Задание считается выполненным, если студент верно ответил на 70% вопросов.	Зачтено: выставляется студенту, если он на зачетном тестировании верно ответил на 70–100% тестовых вопросов. Не зачтено: выставляется студенту, если он на зачетном тестировании верно ответил менее, чем на 70% тестовых вопросов.
проверка тематических докладов	Проводится проверка написания тематического доклада и обсуждение на практическом занятии.	Зачтено: доклад соответствует теме, отражает творческую переработку изученного материала; при обсуждении студент может ответить на вопросы преподавателя и аудитории. Ответ построен логично, аргументировано, с применением научных понятий и пониманием их содержания. Не зачтено: доклад не сдан в указанный срок; не соответствует теме; является прямым копированием изучаемого оригинального текста; при обсуждении студент не может ответить на вопросы по докладу.
собеседование	Собеседование проводится на практических занятиях по вопросам изучаемой темы. Вопросы для подготовки к практическим занятиям выдаются в начале семестра. Оценивается полнота ответа на вопрос, научность и логичность ответа.	Зачтено: дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. Ответ изложен литературным научным языком. Не зачтено: обучающийся демонстрирует незнание материала лекций и содержания вопроса; не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминологией, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить, даже при коррекции преподавателем,

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Зачет (промежуточная аттестация)	<p>Вопросы для подготовки к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Понятие «стресс» и современные подходы к его изучению.</li> <li>2) Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях.</li> <li>3) Копинг-поведение, совладающее поведение личности.</li> <li>4) Основные отличия биологического и психологического стресса.</li> <li>5) Стресс как общий адаптационный синдром. Концепция стресса Г. Селье.</li> <li>6) «Триада признаков» стресса. Психофизиологические механизмы стресса.</li> <li>7) Понятия экстремальности, стресса и стрессора.</li> <li>8) Виды стрессов.</li> <li>9) Стрессовые расстройства: виды и их проявления.</li> <li>10) Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса.</li> <li>11) Тревога как психологический механизм стресса.</li> <li>12) Психологическая защита личности.</li> <li>13) Адаптация и стрессоустойчивость личности</li> <li>14) Методы психологической диагностики стрессовых состояний.</li> <li>15) Особенности психотерапии стрессовых расстройств.</li> <li>16) Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.</li> <li>17) Причины возникновения стресса.</li> <li>18) Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.</li> <li>19) Психологическая устойчивость личности.</li> <li>20) Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.</li> </ol> <p>ФОС-Псих_стресса(37.05.01)-Демонстр_тест2.pdf</p>
проверка тематических докладов	<p>Тематические доклады:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Особенности психологических защит, копинг-стратегий совладания со стрессом»</li> <li>2) Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Компендиум методик диагностики когнитивной уязвимости к стрессорам»</li> <li>3) 2) Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях»</li> </ol>
собеседование	<p>Типовые вопросы для практических занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологическое и психологическое понимание стресса.</li> <li>2. Необходимость системного подхода в исследовании стресса.</li> <li>3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</li> <li>4. Различие понятий «eu-stress» и «distress».</li> <li>5. Изучение стресса с позиций общей психологии, социальной и возрастной психологии.</li> <li>6. Научный, общекультурный подходы к стрессу.</li> <li>7. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический, отечественная психологическая школа.</li> </ol>

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:



1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] Л. А. Китаев-Смык. - М.: Академический проект, 2009. - 943 с. ил.
2. Клиническая психология [Текст] сост. и общ. ред. Н. В. Тарабриной. - СПб.: Питер, 2000. - 352 с.

*б) дополнительная литература:*

1. Сапольски, Р. Психология стресса [Текст] Р. Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. - 3-е изд. - СПб. и др.: Питер, 2015. - 480 с. ил.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] Ю. В. Щербатых. - СПб. и др.: Питер, 2006. - 255 с. ил.
3. Недоспасов, В. О. Физиология центральной нервной системы Учеб. для вузов по направлениям подгот. бакалавров и магистров "Психология" и специальности "Психология" В. О. Недоспасов; Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001. - 377 с.
4. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.
5. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. - 2-е изд. - М.: Академия, 1997. - 95 с.
6. Шрайнер, К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 мин. Пер. с англ. Предисл. Ю. В. Пахомова. - М.: Прогресс: Универс, 1993. - 268,[1] с.
7. Бодров, В. А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. - 351,[1] с.

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

1. Вестник ЮУрГУ. Серия "Психология"
2. Вопросы психологии

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Березин, М. А. Клинические описания и диагностические критерии поведенческих и психических расстройств Учеб. пособие М. А. Березин; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 130,[1] с.
2. Чумакова, Е. В. Психологическая защита личности [Текст] метод. указания Е. В. Чумакова, С. П. Лукьянова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Общ. психология ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008. - 7, [1] с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

2. Чумакова, Е. В. Психологическая защита личности [Текст] метод. указания Е. В. Чумакова, С. П. Лукьянова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Общ. психология ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008. - 7, [1] с.

**Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в	Доступность (сеть Интернет /
---	----------------	-------------------------	---------------------------------	------------------------	------------------------------

				электронной форме	локальная сеть; авторизованный / свободный до- ступ)
1	Основная литература	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. – Ульяновск: Зебра, 2015.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU	Интернет / Авторизованный
4	Основная литература	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU	Интернет / Авторизованный
5	Дополнительная литература	Бабурин С.В. Психология пенитенциарного стресса и адаптации: учебное пособие. – Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: ФЛИНТА, 2014.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно- библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Дополнительная литература	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание,	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно- библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных лекций.
Практические занятия и семинары		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных докладов студентов.