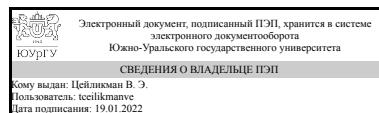


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа



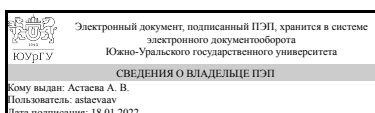
В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ДВ.1.05.01 Психология стресса
для направления 37.03.01 Психология
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки Психология
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

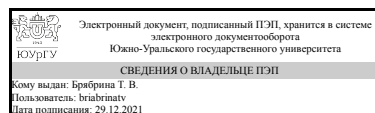
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 07.08.2014 № 946

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

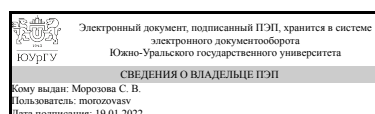
Разработчик программы,
к.психол.н., доцент



Т. В. Брябрина

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой
Общая психология,
психодиагностика и
психологическое
консультирование
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

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-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: механизмы стресса и особенности психотерапии стрессовых расстройств
	Уметь: отбирать методы кризисного психологического вмешательства в зависимости от стадии стресса
	Владеть: навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях
ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знать: психологические механизмы стресса и методики диагностики стрессовых состояний и расстройств
	Уметь: подбирать методики психологической диагностики коррекции для работы с клиентом в стрессовом состоянии
	Владеть: теоретическими навыками подбора психопрофилактических и реабилитационных мероприятий, направленных на совладение со стрессовыми ситуациями, в том числе с профессиональным стрессом
ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Знать: категорию стресса, теоретические модели стресса
	Уметь: выделять специфику переживания стресса в различных ситуациях
	Владеть: навыками психологической помощи лицам в стрессовых ситуациях

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Б.1.38 Безопасность жизнедеятельности,	В.1.12 Социально-психологический тренинг

Б.1.30 Клиническая психология, Б.1.12 Анатомия и физиология центральной нервной системы, Б.1.36 Психологическое консультирование	
--	--

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

Дисциплина	Требования
Б.1.38 Безопасность жизнедеятельности	принципы, методы и организационно-правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в организации, принципы работы с информацией в сфере безопасности жизнедеятельности; принципы и алгоритмы действий в чрезвычайных ситуациях различного характера; уметь применять алгоритмы действий в чрезвычайных ситуациях различного характера;
Б.1.30 Клиническая психология	знать основные категории, термины и понятия; закономерности формирования и развития клинических нарушений
Б.1.36 Психологическое консультирование	Знать основные направления психологического консультирования с этическими и методическими основами их практической реализации. Уметь использовать методы психологического консультирования для решения разнообразных психотерапевтических задач. Владеть навыками и приемами проведения индивидуальной и групповой форм психологического консультирования.
Б.1.12 Анатомия и физиология центральной нервной системы	знать общие принципы структурной организации центральной нервной системы, а также функциональное значение основных структур мозга в формировании целостного поведения; Уметь: пользоваться анатомическими атласами и специальными материалами для выяснения и уточнения взаимосвязи структурных особенностей и нарушений центральной нервной системы с особенностями функционирования человека на поведенческом уровне.

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	32	32

Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	40	40
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка к практическим занятиям	22	22
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 представлений о стрессе в психологии.	2
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.	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	2

		повышения стрессоустойчивости	
--	--	-------------------------------	--

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 № 6. Написание тематического доклада на проблемную тему: «Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях»	ПУМД 3 (176-199), 4 (317-474), 5(глава 4) ЭУМД осн.лит.1 с. 64–122	2
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн лит 1-2, доп лит 1-8 ЭУМД 1-10	14
Подготовка к практическому занятию № 3. Написание тематического доклада на проблемную тему: «Особенности психологических защит, копинг-стратегий совладания со стрессом»	ПУМД 3 (113-136), 4 (115-195), ЭУМД осн.лит.4 (с.6–46); 5 (с. 55–84)	4
Подготовка к зачету	ПУМД осн.лит.1; доп.лит. 2, 3, 4; ЭУМД осн.лит.1–5	18
Подготовка к практическому занятию № 5 Написание тематического доклада на проблемную тему: «Компендиум методик диагностики когнитивной уязвимости к стрессорам»	ПУМД осн лит 2 доп лит 3 (стр 155-176) ЭУМД осн.лит.3 с. 29–53	2

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 случаев.	4

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: 1) Беребин М.А., Краева С.О. Клинико-психологические аспекты посттравматических стрессовых расстройств у сотрудников органов внутренних дел. // Актуальные проблемы медицинской науки, техн Научно-практической конференции, Вып. 3. Челябинск, 2001, - с. 163-165 2)

Беребин М.А. Некоторые методологические основания системных исследований феномена психической адаптации // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003: В 8 т.– СПб.: - Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003, Т. 1, с. 449-453. 3) Беребин., М.А. Воинская служба как фактор риска психической дезадаптации личности / М.А. Беребин, А.Ю. Рязанова // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. – Т. 5. – с.192-196. 4) Беребин М.А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации / М.А. Беребин // Материалы Сибирского психологического форума. 16-18 сентября 2004 г. - Томск: Томский государственный университет, 2004. - с.341-345. 5) Беребин М.А. Клинико-психодиагностические основания оценки и прогноза риска нарушений психической адаптации и профессиональной надежности сотрудников правоохранительных органов / Беребин М.А., Григорьева И.Ю. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. № 29 (246). - С. 58-68. 6) Беребин М.А. Междисциплинарные проблемы формирования понятийного и терминологического поля концепции адаптации в медицинской психологии / Беребин М.А. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. № 18 (235). - С. 94-99. 7) Беребин М.А., Пашков А.А. Нейробиологические, нейрокомпьютерные и нейровизуализационные аспекты исследования стресса и постстрессовых расстройств (литературный обзор) // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 10. № 1. С. 106-120. 8) Брябрина Т.В., Гиберт А.И., Штрахова А.В. Опыт контент-анализа суицидальных высказываний в сети Интернет лиц с различным уровнем суицидальной активности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология» 2016. - № 9, № 3. - С. 35-49.

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-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Зачет (промежуточная аттестация)	1-3
Все разделы	ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Зачет (промежуточная аттестация)	4-6
Все разделы	ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Зачет (промежуточная аттестация)	7-10
Все разделы	ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	проверка тематического доклада	12

Все разделы	ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	проверка тематического доклада	11, 13
-------------	---	--------------------------------	--------

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Зачет (промежуточная аттестация)	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 60% и более вопросов.	Зачтено: выставляется студенту, если он на зачетном тестировании верно ответил на 60–100% тестовых вопросов. Не зачтено: выставляется студенту, если он на зачетном тестировании верно ответил менее, чем на 60% тестовых вопросов.
проверка тематического доклада	Проводится проверка написания тематического доклада и обсуждение на практическом занятии.	Зачтено: доклад сдан в указанный срок, соответствует теме, отражает творческую переработку изученного материала; при обсуждении студент может ответить на вопросы преподавателя и аудитории. 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.

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Зачет (промежуточная аттестация)	ФОС-Псих_стресса(37.03.01)-Демонстр-тест-зачет.pdf; ФОС-Псих_стресса (37.03.01)-зачет вопросы.pdf
проверка тематического доклада	Задание 11. Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Особенности психологических защит, копинг-стратегий совладания со стрессом» Задание 12. Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Методы саморегуляции в стрессовых ситуациях» Задание 13. Напишите тематический доклад на проблемную тему: «Компендиум методик диагностики когнитивной уязвимости к стрессорам»

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. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.

б) дополнительная литература:

1. 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.

2. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.

3. Одинцова, М. А. Психология стресса [Текст] учебник и практикум для вузов по гуманитар. направлениям М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М.: Юрайт, 2017. - 297, [2] с. ил.

4. Бодров, В. А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. - 351,[1] с.

5. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.

6. Реан, А. А. Психология адаптации личности : Анализ, теория, практика [Текст] А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2008

7. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Текст] учебное пособие для вузов П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 494 с. 22 см.

8. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с. ил.

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Психофизиология науч. журн. Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008-

2. Вопросы психологии науч. журн. Рос. Акад. образования, Коллектив ред. журнал. - М., 1955-

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Беребин, М. А. Клинические описания и диагностические критерии поведенческих и психических расстройств Учеб. пособие М. А. Беребин; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 130,[1] с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
---	----------------	--	----------------------------

1	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784
2	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681
3	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880
4	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: ФЛИНТА, 2014. https://e.lanbook.com/book/122652
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 366 с. https://e.lanbook.com/book/64906
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. https://e.lanbook.com/book/101523
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. https://e.lanbook.com/book/108821
9	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2016. https://e.lanbook.com/book/155367
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Тихонова, Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 107 с. http://e.lanbook.com/book/72704

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.