

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Факультет психолого-педагогического и социального образования
Кафедра психологии образования и развития

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
Ю. А. Жадаев
« 29 » 2016 г.



Психология стресса

Программа учебной дисциплины

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

заочная форма обучения

Волгоград
2016

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития

«25» июня 2016 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(зав. кафедрой)

«25» 06 2016 г.

(дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета психолого-педагогического и социального образования «01» июня 2016 г., протокол № 10

Председатель учёного совета _____

(подпись)

«01» 07 2016 г.

(дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«29» августа 2016 г., протокол № 1

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

Лист изменений № _____

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

Лист изменений № _____

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

Разработчики:

Васюта Галина Георгиевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Психология стресса» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 946) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 30 марта 2015 г., протокол № 8).

1. Цель освоения дисциплины

Освоение теоретических основ психологии стресса и психологических методов диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части блока дисциплин. Профильными для данной дисциплины являются следующие виды профессиональной деятельности:

- научно-исследовательская;
- педагогическая.

Для освоения дисциплины «Психология стресса» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в клиническую психологию», «Зоопсихология и сравнительная психология», «Общая психология», «Организационная психология», «Основы нейропсихологии», «Основы патопсихологии», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Социальная психология», «Антропология», «Основы экологии».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Основы консультативной психологии», «Специальная психология», «Активные методы в профориентации», «Возрастно-психологическое консультирование», «Консультирование по проблемам зависимости», «Методы активного социально-психологического обучения», «Основы психолого-педагогического сопровождения родительства», «Профориентационное консультирование», «Психологическая коррекция», «Психология одаренности», «Психология социальной работы», «Психолого-педагогическое сопровождение семьи группы риска», «Теория и практика дистанционного обучения», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- 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 (ПК-9);
- способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- роль стресса на индивидуальном и популяционном уровне;
- классические и современные концепции стресса;
- основные формы проявления стрессовых состояний;
- методы управления стрессами;

уметь

- критически оценивать различные теоретические школы, занимающиеся изучением стресса;
- выявлять причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний;
- выявлять влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;

владеть

- методами и технологиями исследования стрессов;
- методами и технологиями управления стрессами.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4з
Аудиторные занятия (всего)	12	12
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа	56	56
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

5. Содержание дисциплины**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Введение в психологию стресса	Феномен стресса. Современные направления изучения стресса. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
2	Феноменология стресса	Классическая теория стресса Г.Селье. Понятие общего адаптационного синдрома. Различие понятий эустресс и дистресс. Теория Г.Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Поведенческие модели изучения стресса. Понятия стресса и стрессора. Физиологический и психологический стресс. Современные психологические подходы к изучению стресса. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Стрессы «голубых воротничков». Стрессы «белых воротничков». Организационные источники стресса.
3	Личность и стресс	Стресс и экстремальные состояния. Понятия

		«экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего характера. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность. Роль индивидуальных отличий в формировании состояний психической напряженности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них. Жизненные кризисы. Адаптационные возможности и личностные свойства. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
4	Управление стрессом	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Введение в психологию стресса	1	1	—	14	16
2	Феноменология стресса	1	3	—	14	18
3	Личность и стресс	1	1	—	14	16
4	Управление стрессом	1	3	—	14	18

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление: [Электронный ресурс]. М.: ПЕР СЭ, 2006. URL: <http://www.iprbookshop.ru/7387>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека: [Текст] / А.Б.Леонова, А.С.Кузнецова. М.: Смысл, 2009. 311 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: [Текст]. СПб. : Питер, 2012. 256 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: [Текст] / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: [Текст]: хрестоматия / А.Б.Леонова, О.Н.Чернышева. М.: Радикс, 1995. 440 с.
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: [Электронный ресурс] / под ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко. М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011. URL: <http://www.iprbookshop.ru/15651>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Корпоративный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://portal.vspu.ru>.
2. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
3. Электронный каталог библиотеки Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://library.vspu.ru/>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Портал психологических изданий Psyjournals – URL: <http://psyjournals.ru>.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).
2. Авторские презентации.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Психология стресса» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения практических занятий.
3. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.
4. Комплект переносного презентационного оборудования.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы

по дисциплине «Психология стресса» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.