МИНПРОСВЕЩЕНИЯ 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
«_30_» ___05___ 2022 г.

Психология стресса

Программа учебной дисциплины

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

очно-заочная форма обучения

Волгоград
2022

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития
« 19 » 04 202 2 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ Меркулова О.П. « 19 » 04 202 2 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета психолого-педагогического и социального образования « 16 » 05 202 2 г. , протокол № 6

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. _____ « 16 » 05 202 2 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
« 30 » 05 202 2 г. , протокол № 13

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»,
Чумаков Игорь Витальевич, старший преподаватель кафедры психологии образования и развития ФГБОУ «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Психология стресса» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29.03.2021 г., протокол № 6).

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.

Для освоения дисциплины «Психология стресса» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в профессию», «Основы организации научной работы», «Основы самоорганизации и саморазвития», «Основы социальной работы», «Педагогика», «Практикум академической компетентности», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и навыков».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Практикум по психологическому тренингу», «Психологическое сопровождение семьи группы риска», «Психология социальной работы», «Психология трудных жизненных ситуаций», «Тренинг коммуникативной компетентности», «Тренинг лидерства», «Экстренная психологическая помощь».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

– способен разработать и реализовать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения (ПК-4).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– понятие психологического здоровья, 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 в 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
		7
Аудиторные занятия (всего)	30	30
В том числе:		
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	10	10
Самостоятельная работа	42	42
Контроль	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость часы	72	72
зачётные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Введение в психологию стресса	Понятие психологического здоровья и его влияние на профессиональную деятельность. Феномен стресса. Современные направления изучения стресса. Критерии 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-менеджент). 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 управления стрессом. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведдении 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	2	–	–	2	4
2	Феноменология стресса	2	2	–	10	14
3	Личность и стресс	4	2	–	10	16
4	Управление стрессом	2	6	10	20	38

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.iprbookshoop.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, проведение практических занятий и лабораторных работ. 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.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

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.