

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

Авторы-составители: **Корниенко Дмитрий Сергеевич
Игнатова Екатерина Сергеевна
Бергфельд Александра Юрьевна
Харламова Татьяна Михайловна**

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Код УМК 91262

Утверждено
Протокол №12
от «29» мая 2019 г.

Пермь, 2019

1. Наименование дисциплины

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **37.03.01** Психология
направленность Программа широкого профиля

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

37.03.01 Психология (направленность : Программа широкого профиля)

ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	37.03.01 Психология (направленность: Программа широкого профиля)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2
Объем дисциплины (з.е.)	4
Объем дисциплины (ак.час.)	144
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	56
Проведение лекционных занятий	28
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	88
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Экзамен (2 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Тема 1. История развития учения о стрессе.

Раскрывается понятие «стресса» и существующие варианты понимания «стресса» в современной научной литературе. Вклад Ганса Селье в изучении общего адаптационного синдрома. Рассматриваются понятия «поверхностной» и «глубокой» адаптационной энергии при общем адаптационном синдроме, «эустресса» и «дистресса». Обсуждение основных современных модели и теории стресса.

Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса

Дается определение понятия психологического стресса и особенности его дифференциации от физиологического стресса. Исследуется два вида психологического стресса: информационный и эмоциональный. Рассматриваются основные теории психологического стресса Спилберга и Лазаруса.

Тема 3. Вегетативная активность при стрессе.

Анализируются три типа взаимоотношений вегетативной нервной системы и психики: поддержание психических процессов ВНС, управление психическими процессами и защитные функции. Изучается защитная вегетативная активность и роль локальной вегетативной активности при стрессе в эволюционном отборе.

Тема 4. Эмоционально-поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе.

Раскрываются индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе. Анализируются активный и пассивный способы реагирования на стресс, их преимущества и недостатки. Исследуется зависимость типа реагирования (активность- пассивность) от степени экстремальности стрессового фактора и эмоциональные реакции при активном и пассивном преодолении стресса. Разъясняется эволюционное значение двух форм реагирования. Изучается активация мышления при стрессе: интегративное (композиционное) или дезинтегративное (декомпозиционное) осмысление стрессовой ситуации. Обсуждается роль обоих типов мышления для овладения стрессогенной ситуацией. Рассматриваются различные варианты изменения мышления при стрессе. Исследуется влияние эмоционального стресса на осознание и воспроизведение информации, на сон. Анализируется общение при стрессе, стадии развития общения при стрессе.

Тема 5. Информационный стресс.

Дается понятие информационного (профессионального) стресса. Изучаются проблемы надежности деятельности человека-оператора в условиях воздействия экстремальных факторов. Рассматриваются факторы способствующие развитию информационного стресса и его непосредственные причины (семантические, операциональные, временные).

Тема 6. Формы стресса.

Изучаются три основных группы стрессов: биологический, физиологический и патологический. Рассматриваются особенности биологического стресса у примитивных животных и его роль в эволюционном процессе. Факторы вызывающие физиологический стресс и реакции организма в зависимости от силы воздействия стрессового фактора. Причины и специфика физиологических реакций при патологическом стрессе. Анализируются особенности развития кратковременного и длительного стресса, а также периоды мобилизации адаптационных резервов.

Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.

Сравниваются механизмы психологической защиты и копинг-механизмы. Даются понятия и критерии, их сходство и параметры дифференциации. Анализируется теория копинга, его история и развитие. Рассматриваются два стиля реагирования при стрессе: проблемно-ориентированный и субъективно-ориентированный, их эффективность в зависимости от ситуации. Изучается структура

копинг-процесса, классификация и варианты копинг-поведения.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88392.html>
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. — Санкт-Петербург: Питер, 2012, ISBN 978-5-459-01160-9.-256.
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/19530>
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте/[Ю. В. Бессонова и др.] ; под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. -Москва: Институт психологии РАН, 2011, ISBN 978-5-9270-0218-4.-511.- Библиогр.: с. 20-21, 473-511

Дополнительная:

1. Психология деятельности в экстремальных условиях: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт"/В. Н. Непопалов [и др.] ; ред. А. Н. Блеер. -Москва: Академия, 2008, ISBN 978-5-7695-3869-8.-256.-Библиогр. в конце глав

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

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

Образовательный процесс по дисциплине **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

1. презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
2. доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
3. доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
4. тестирование
5. Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн энциклопедии)

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
2. Программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
4. Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ПК.4

способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p>	<p>ЗНАТЬ: программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. УМЕТЬ: выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. ВЛАДЕТЬ: навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Не умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Не владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Частично знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Частично умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Частично владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Знает, программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий но допускает несущественные ошибки. Умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий, но допускает ряд неточностей. В достаточной степени владеет навыками реализации на практике программ оказания</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. В полной мере владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : СУОС 2019 СО

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Экзамен

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль	Тема 1. История развития учения о стрессе. Входное тестирование	Имеет представления об основных понятиях и процессах, рассматриваемых в рамках данной дисциплины. Обладает уровнем научного мышления, достаточным для получения знаний по данному разделу.
ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий	Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса Письменное контрольное мероприятие	ЗНАТЬ: программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. УМЕТЬ: выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. ВЛАДЕТЬ: навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p>	<p>Тема 4. Эмоционально - поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе. Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>ЗНАТЬ: программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. УМЕТЬ: выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. ВЛАДЕТЬ: навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p>	<p>Тема 7. Механизмы совладания со стрессом. Итоговое контрольное мероприятие</p>	<p>ЗНАТЬ: программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. УМЕТЬ: выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. ВЛАДЕТЬ: навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

Тема 1. История развития учения о стрессе.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
1 правильный ответ	1

Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Письменный тест, 30 вопросов, по 1 баллу	30

Тема 4. Эмоционально - поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Письменный тест, 30 вопросов, по 1 баллу	30

Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Письменный тест, 40 вопросов, по 1 баллу	40