

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное 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
Челнокова Анастасия Викторовна
Харламова Татьяна Михайловна**

- :

91262

Утверждено
Протокол №10
от «26» мая 2021 г.

Пермь, 2021

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 подготовки: **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

Направление подготовки	37.03.01 Психология (направленность: Программа широкого профиля)
форма обучения	заочная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2,3
Объем дисциплины (з.е.)	4
Объем дисциплины (ак.час.)	144
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	8
Проведение лекционных занятий	4
Проведение практических занятий, семинаров	4
Самостоятельная работа (ак.час.)	136
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (2) Итоговое контрольное мероприятие (1)
Формы промежуточной аттестации	Экзамен (3 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 аудиторные 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88392.html>
2. . . . - : / . . . - : , 2014. - 121 с. - ISBN 2227-8397. - : IPR BOOKS : []. <http://www.iprbookshop.ru/19530>

Дополнительная:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/451167>
2. 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

- , :
() :
- , (, /)
, () .
:
- , (, /)
, () .
:
- , ,
« »,
- .
" " ,
- .
:
Microsoft Windows (-
, Microsoft Office (
, Kaspersky Endpoint Security for Business, -
" , () / Google Chrome
(), « »

**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
ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий	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 style="text-align: center;">Неудовлетворител</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 style="text-align: center;">Удовлетворительн</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 style="text-align: center;">Хорошо</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

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p>Хорошо психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p>Отлично 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 : заочное_2019

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Не предусмотрено

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 Защищаемое контрольное мероприятие	Знает основные понятия, объект и предмет психологии стресса. Умеет анализировать ситуацию психологического стресса. Владеет информацией об актуальных проблемах исследований психологии стресса.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Тема 1. История развития учения о стрессе.

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

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

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

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
Знает правильный ответ на тестовый вопрос (10 вопросов, 1 вопрос - 2 балла).	20

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
Знает ответы на тестовые вопросы (30 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	30

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
ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий	Тема 4. Эмоционально - поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе. Защищаемое контрольное мероприятие	Знает основные теории психологии стресса. Умеет применять копинг-стратегии и механизмы совладания в стрессовых ситуациях. Владеет механизмами совладания со стрессом.
ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий	Тема 7. Механизмы совладания со стрессом. Итоговое контрольное мероприятие	Знает теоретические и экспериментальные подходы к изучению психологического стресса. Умеет диагностировать отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников. Владеет технологиями профилактики рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации, а так же их коррекции.

Спецификация мероприятий текущего контроля

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
Знает ответы на тестовые вопросы (30 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	30

Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.

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

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

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

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Знает ответы на тестовые вопросы (40 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	40