

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический
факультет

Клименко Татьяна
Константиновна

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 37.04.01 - Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Общая психология (для набора 2024)
Форма обучения: Очно-заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области изучения психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влияниями стресса на успешность деятельности и здоровье человека, психологическими методами диагностики и коррекции стресса.

Задачи изучения дисциплины:

1. Овладеть системой понятий данной области психологического знания; 2. Изучить основные концепции в проблемном поле психологии стресса; 3. Изучить механизмы и закономерности возникновения и протекания психологического стресса. 4. Изучить пути и средства регуляции психологического стресса

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к блоку Б1.В.ДВ. 03.01

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 4	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	30	30
Лекционные (ЛК)	15	15
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	15	15
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	42	42
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-1	УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	<p>Знать: : суть системного и критического мышления</p> <p>Уметь: системно и критически мыслить</p> <p>Владеть: навыками системного и критического мышления</p>
УК-1	УК-1.2. Осуществляет поиск способов и алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации	<p>Знать: источники информации</p> <p>Уметь: определять источники информации для осуществления профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками осуществления поиска информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов</p>
УК-1	УК-1.3. Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их последствия.	<p>Знать: важность различных вариантов решения для решения поставленных задач</p> <p>Уметь: рассматривать различные точки зрения, различные варианты решения поставленных задач</p> <p>Владеть: навыками рассмотрения и предложения возможных вариантов решения поставленных задач, оценки достоинств и недостатков предложенных</p>

		вариантов
ОПК-3	ОПК-3.1. Определяет научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.	<p>Знать: обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p> <p>Уметь: выбирать обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p> <p>Владеть: навыками подбора и навыками обоснования валидных способов количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p>
ОПК-3	ОПК-3.2. Составляет научно обоснованные программы диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач	<p>Знать: суть научно обоснованных программ диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач.</p> <p>Уметь: научно обосновывать программы диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач</p> <p>Владеть: навыками составления и реализации научно обоснованных программ диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач.</p>
ОПК-4	ОПК-4.1. Проводит оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов	<p>Знать: знает содержание психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов</p> <p>Уметь: умеет подбирать психодиагностические</p>

		<p>инструменты</p> <p>Владеть: навыками осуществления психодиагностического обследования</p>
ОПК-4	<p>ОПК-4.2. Составляет протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы.</p>	<p>Знать: структуру, содержание протоколов, заключений, отчетов по результатам психологической оценки</p> <p>Уметь: составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы</p> <p>Владеть: навыками всестороннего анализа и составления протоколов, заключений по результатам психодиагностического обследования</p>
ОПК-4	<p>ОПК-4.3. Исходя из гуманистических принципов и профессиональной этики предоставляет обратную связь по результатам диагностики и экспертизы.</p>	<p>Знать: гуманистические принципы и основы профессиональной этики</p> <p>Уметь: давать обратную профессиональную связь по результатам диагностики и экспертизы</p> <p>Владеть: навыками представления собственных заключений на высоком профессиональном уровне, исходя из гуманистических принципов и профессиональной этики</p>
ПК-7	<p>ПК-7.1. Знает принципы и нормы психологического обследования разных категорий клиентов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС</p>	<p>Знать: принципы и нормы психологического обследования разных категорий клиентов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС</p>
ПК-7	<p>ПК-7.2. Проводит психологическое обследование разных категорий тов в</p>	<p>Знать: особенности психологического обследования разных категорий тов в</p>

	соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.	соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС. Уметь: проводить психологическое обследование разных категорий тов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС. Владеть: навыками анализа психологического обследования разных категорий тов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.
ПК-7	ПК-7.3. Использует современные методы и средства проведения психологического обследования разных категорий клиентов, обработки полученных данных	Знать: современные методы и средства проведения психологического обследования разных категорий клиентов Уметь: подбирать современные методы и средства для проведения психологического обследования разных категорий клиентов Владеть: навыками обработки полученных данных при психологическом обследовании

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	18	4	4	0	10
2	2.1	Концепция стресса Г. Селье	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. психологического изучения стресса.	18	4	4	0	10
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	18	4	4	0	10
4	4.1	Методы психологической саморегуляции и состояний (психотерапевтическая)	Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).	18	3	3	0	12

		традиция).	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.					
Итого				72	15	15	0	42

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса.	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	4
2	2.1	Концепция стресса Г. Селье	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. психологического изучения стресса.	4
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	4
4	4.1	Методы психологической саморегуляции	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры	3

		и состояний (психотерапевтическая традиция).	программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	
--	--	--	--	--

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса.	Проблема предмета психологии стресса.	4
2	2.1	Концепция стресса Г. Селье	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. психологического изучения стресса.	4
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	4
4	4.1	Методы психологической саморегуляции и состояний (психотерапевтическая традиция).	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	3

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса. Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	конспектирование литературы, презентаций	10
2	2.1	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. психологического изучения стресса.	конспектирование литературы	10
3	3.1	Методология изучения стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	конспектирование литературы, подготовка презентации	10
4	4.1	Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая	конспектирование литературы, подготовка профессиональной папки	12

		<p>традиция).</p> <p>Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции.</p> <p>Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.</p> <p>Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.</p>	
--	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Осипова, А.А. Введение в теорию психокоррекции. - Москва ; Воронеж : МПСИ : НПО МОДЭК, 2000. - 315 с.

2. Плотникова, М.Ю. Психологические условия становления профессионального самосознания студентов-психологов : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 160 с. - ISBN 978-5-9293-1435-3 : 160-00.

3. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Плотникова, М. Ю. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Плотникова М. Ю. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 142 с. - Книга из коллекции ЗабГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9293-2666-0.

2. Одинцова, Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490083> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-9916-9094-2 : 959.00.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Плотникова, Маргарита Юрьевна. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 118 с. - ISBN 978-5-9293-1817-7 : 118-00.

2. Каракеян, Валерий Иванович. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : Учебное пособие Для СПО / Каракеян В. И., Никулина И. М. - Москва : Юрайт, 2022. - 120 с.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Решетников, Михаил Михайлович. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей : Монография / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 336 с. - (Актуальные монографии). - URL: <https://urait.ru/bcode/493469> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05663-1 : 1049.00.

2. Решетников, Михаил Михайлович. Психическая травма : Учебное пособие для вузов / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 200 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493465> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05650-1 : 549.00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС "Юрайт"	https://urait.ru/
ЭБС "Лань"	https://e.lanbook.com/
ЭБС "Консультант Студента"	https://www.studentlibrary.ru/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) SPSS Statistics Base

2) АИБС "МегаПро"

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
--	---

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины для продуктивной аудиторной работы студент должен:

- прежде всего, обращаться к рекомендуемой по дисциплине литературе,
- знакомиться с возможными источниками интернет-ресурсов по данной дисциплине,
- проявлять активность на лекциях, которая предполагает:

а) просмотр предыдущей лекции;

б) выполнение мини заданий на лекцию;

в) постановку вопросы во время лекции или по окончании ее, с целью уточнения отдельных положений излагаемого материала;

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Приёмы самостоятельной работы студентов

Для организации продуктивной самостоятельной работы целесообразно обращаться за рекомендациями, изложенными в методических пособиях по этому вопросу, имеющимся в научной библиотеке ЗабГУ.

1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время

преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация – мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Разработчик/группа разработчиков:
Маргарита Юрьевна Плотникова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20__ г.