



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»**

**Базовой кафедры «Медицинской психологии» ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ «Науч-  
ный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

И. А. Конопак

«25» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины  
Б1.В.ДВ.03.02 «Психология стресса»**

Направление подготовки: 37.03.01 «Психология»

Тип образовательной программы: академический бакалавриат

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Согласовано:

УМК факультета психологии

Протокол № 5 от «25» мая 2020 г.

Председатель И.А. Конопак

Рекомендовано кафедрой:

медицинской психологии

Протокол № 16 от «12» мая 2020 г.

Зав. кафедрой В.Ярославцева

Иркутск 2020 г

## Содержание

1. Цели и задачи дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
5. Содержание дисциплины.....	5
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины .....	5
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий .....	6
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ .....	7
6.1. План самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов .....	9
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины: .....	11
10. Образовательные технологии.....	14
11.Оценочные средства (ОС).....	14

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель дисциплины: сформировать у студентов профессионально-грамотное представление о психологии стресса, о месте дисциплины в общей системе психологических знаний и ее значении для решения прикладных задач.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с основными положениями современного представления о стрессе: дать конкретные знания о методологии и методах изучения стресса, об основных результатах исследований, обеспечить их грамотную интерпретацию.
2. Показать перспективные направления исследований стресса, социальную значимость изучения стрессогенных факторов и их влияния на формирование личности и поведение.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

В соответствии со стандартом ВО данная дисциплина относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору образовательной программы.

Она опирается на дисциплины: «Общая психология», «Современные концепции естествознания»

Служит опорой для дисциплин: «Психология личности»

Общая трудоемкость – 3 зачетных единицы.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-1 - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

ПК-4 - способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

ПК-7 - способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии;

ПК-13 - способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса;
- основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса;
- систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;
- базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний;
- основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием.

**Уметь:**

- анализировать условия и факторы, способствующие развитию профессионального стресса;
- успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;
- обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом.

**Владеть:**

- способами систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- методом дифференциации разных форм и видов профессионального стресса;
- приемами и средствами психопрофилактики и коррекции стресса;
- схемами построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний;
- методом психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс			
		2			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	8/0,2	8/0,2			
В том числе:					
Лекции	4/0,1	4/0,1			
Практические занятия (ПЗ)	4/0,1	4/0,1			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	96/2,6	96/2,6			
В том числе:					

Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
Контрольная работа					
КСР					
Вид промежуточной аттестации (зачет)	4/0,1	4/0,1			
Контактная работа	8/0,2	8/0,2			
Общая трудоемкость часы	108	108			
зачетные единицы	3	3			

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

5.1.1. Проблема стресса как междисциплинарный объект исследования.

5.1.1.1. Терминологическое и семантическое разнообразие понятия стресса

Стресс, дистресс, напряжение, напряженность, эмоциональный стресс, травматический стресс и т.д.

Этимологическое происхождение понятия «стресс». Использование термина «стресс» в физиологии, психологии, медицине. Отсутствие общей теории стресса, точного определения стресса, противоречивость моделей стресса.

5.1.1.2. Основные подходы к термину «стресс».

Понятие психологического стресса. Специфика психологического стресса в отличие от его биологических и физиологических форм. Разнообразие характеристик и терминов понятия психологического стресса. Предпосылки становления и изучения проблемы психологического стресса.

5.1.2. Этапные теории и модели стресса.

5.1.2.1. Этапные теории стресса: понятие "общерассовой реакции", как общего адаптационного синдрома (Г.Селье).

Методологические трудности в изучении проблемы стресса. Генетически конституциональная теория (Томпсон). Модель предрасположенности к стрессу (Парсонс П.). Психодинамическая модель (З. Фрейд). Теории конфликтов. Модель Mechanik. Системная модель стресса. Интегративная модель стресса. Модель "нормальной и патологической фаз постстрессовых реакций".

5.1.2.2. Теории и модели психологического стресса.

Трансакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса, ее развитие и критика в зарубежной и отечественной психологии. Проблема совладания со стрессом в современной психологии: общепсихологический, возрастно-психологический и медицинский аспекты (Л.И. Анцыферова, Либин, Ф.Е. Василюк, Н.И. Наенко, С.К. Нартова-Бочавер, В.М. Ллтонский).

5.1.3. Подходы к проблеме профессионального стресса.

5.1.3.1. Содержательная характеристика профессионального стресса.

Теории и модели профессионального стресса. Мичиганская модель профессионального стресса. Модель J.Grath. Когнитивный подход к профессиональному стрессу G.R. Носкеу. Концепция профессионального стресса как проблемной ситуации А.Н. Занковского. Информационный стресс (В.А. Бодров).

5.1.3.2. Копинг-поведение - основные понятия и структура.

Проблема копинга и защит. Классификации способов преодоления. Опосредующие копинг факторы. Копинг-ресурсы. Системные детерминанты стресса.

5.1.4. Профилактика стрессовых состояний.

5.1.4.1. Основные стратегии.

Фазо-ориентированный подход. Индивидуальные и групповые техники, направленные на отреагирование, аутотренинг, техники саморегуляции, релаксационные техники, арттерапия, трансовые техники, психодрама, поведенческая психотерапия, когнитивная психотерапия, клиент-центрированный подход, гештальт-терапия, интегративная трансперсональная психотерапия, нейро-лингвистическое программирование, техники реструктурирования, стресс-менеджмент и др. Выявление личностных предрасположений.

5.1.4.2. Место и роль психолога в антистрессовой профилактике.

Диагностика уровня стресса, адаптации, стрессоустойчивости, характера развития ПТСР, возможных этиологических факторов (физиологических, психологических, социальных) и факторов защиты (ресурсов совладания со стрессом).

## 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
1.	«Теория личности в психологии»	5.1.1.2.	5.1.2.2.	5.1.3.1.	5.1.3.2.	5.1.4.1.

## 5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела	Наименование темы	Виды занятий в часах				
			Лекции	Практ. зан.	Семинар	СРС	Всего
1	Проблема стресса как междисциплинарный объект исследования.	<u>Тема 1.</u> Терминологическое и семантическое разнообразие понятия стресса. <u>Тема 2.</u> Основные подходы к термину	1	1		24	26

		«стресс».					
2	Этапные теории и модели стресса.	<u>Тема 4.</u> Этапные теории стресса: понятие "общерассовой реакции", как общего адаптационного синдрома (Г.Селье). <u>Тема 5.</u> Теории и модели психологического стресса.	1	1		24	26
3	Подходы к понятию профессионального стресса.	<u>Тема 7.</u> Содержательная характеристика профессионального стресса. <u>Тема 8.</u> Копинг-поведение – основные понятия и структура.	1	1		24	26
4	Профилактика стрессовых состояний.	<u>Тема 9.</u> Основные стратегии. <u>Тема 10.</u> Место и роль психолога в антистрессовой профилактике.	1	1		24	26

## 6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1.	Проблема стресса как междисциплинарный объект исследования Тема. Основные подходы к термину «стресс».	Сравнительный анализ различных подходов в изучении проблемы психологического стресса.	1	Реферат	ПК-1 ПК-3
2.	Этапные теории и модели стресса. Тема. Теории и модели психологического стресса.	Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы (В.Дохренwend).	1	Конспект	ПК-1 ПК-3 ПК-4

3.	Подходы к понятию профессионального стресса. Тема. Копинг-поведение – основные понятия и структура.	Ценностно-смысловая сфера личность и копинг-поведение.	1	Тестирование	ПК-4 ПК-7
4.	Профилактика стрессовых состояний.	Дебрифинг «стресса критических инцидентов». Психодиагностика стрессовых состояний	1	Тестирование  Пакет методик	ПК-1 ПК-3 ПК-4 ПК-7 ПК-13

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1.	Проблема стресса как междисциплинарный объект исследования	Конспект	Основные подходы к термину «стресс».	Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.	24
2.	Этапные теории и модели стресса	Реферат	Теории и модели психологического стресса.	Мандель Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие - Москва: Флинта, 2014. - 252 с. - Режим доступа: ЭБС "Айбукс"	24
3.	Подходы к понятию профессионального стресса	Реферат	Копинг-поведение - основные понятия и структура	Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: учебное пособие для вузов по специальности 050104 "Безопасность жизнедеятельности" / Н. С. Ефимова. - М.: ИД "Форум"; М.: Инфра-М, 2015. - 191 с.	24
4.	Профилактика стрессовых состояний	Пакет методик	Место и роль психолога в антистрессовой профилактике	Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.	24

## **6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Правила написания конспекта. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Необходимо выделить самое важное.

В данном случае используется тематический конспект. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон.

Техника составления конспекта:

1. Предварительно просмотрите материал. При беглом знакомстве с литературой вы сумеете выбрать подходящую разновидность конспектирования.
2. Снова прочтите текст и тщательно проанализируйте его. Такая работа с материалом даст вам возможность отделить главное от второстепенного,
3. Обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами; дословную выдержку из текста всегда заключайте в скобки и помечайте ссылкой на источник и автора.

Правила написания реферата. Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания».

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения. Реферат состоит из введения, основного текста, заключения и списка литературы. Реферат при необходимости может содержать приложение. Каждая из частей начинается с новой страницы.

Этапы работы над рефератом:

- формулирование темы;
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана реферата;
- написание реферата.

Структура и правила оформления реферата:

- введение (раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы);

- основная часть (в данном разделе должна быть раскрыта тема, т.е. представлен краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов);
- заключение (раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений);
- список литературы (текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Правила составления пакета психодиагностических методик. В пакет должны входить:

- метод беседы (используется для установления контакта, настройки на сотрудничество, создания положительной мотивации на обследование и усиление ее, получения диагностической информации от испытуемого, снижения уровня тревожности и оказания психологической помощи);
- тестирование и анкетирование должно соответствовать заданной теме и содержать стандартизированные методы исследования;
- вместо беседы может быть использовано диагностическое интервью (при неуправляемом диагностическом интервью инициатива на стороне клиента).

Структура диагностического интервью:

1. этап. Введение, цель которого настройка клиента на сотрудничество установление контакта.
2. этап. Свободные неуправляемые высказывания клиента (он рассказывает то, что хочет, без вопросов психодиагноста).
3. этап. Психодиагност задает общие вопросы.
4. этап. Диагностическое интервью (психодиагност задает подготовленные вопросы).
5. этап. Заключительные слова психодиагноста, попытка ослабить возникшее напряжение и выражение признательности за ответы испытуемого.

## **7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

А) Основная литература:

1. Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: учебное пособие для вузов по специальности 050104 "Безопасность жизнедеятельности" /Н. С. Ефимова. - М.: ИД "Форум"; М.: Инфра-М, 2015. - 191 с. ISBN 978-5-8199-0415-2.
2. Мандель Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - Москва: Флинта, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9.

3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. / Ю. В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с. ISBN 978-5-459-01160-9.

Б) дополнительная литература:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 329 с. . ISBN 978-5-388-00542-7
2. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 453 с. ISBN 978-5-222-17267-4.

№	Наименование журналов:	период.	2011г.	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.	2017г.	ИТОГО:
1	Вестник МГУ Сер. 14 Психология	2	4	4	---	---	---	---	---	8
2	Вопросы психологии	3	10	12	15	12	6	6	3	64
3	Журнал практического психолога	3	---	6	3	---	---	---	---	9
4	Консультативная психология и психотерапия	2	4	2	---	---	---	---	---	6
5	Психологическая диагностика	2	4	2	2	---	---	---	---	8
6	Психологическая наука и образование	2	4	8	4	4	2	---	---	22
7	Психологический журнал	3	6	12	12	12	6	6	3	57
8	Психология в вузе	3	6	6	6	6	3	---	---	27
9	Российский психологический журнал	2	4	2	---	---	---	---	---	6
10	Сибирский психологический журнал	2	4	4	4	4	2	4	2	24

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ЖУРНАЛОВ, ДОСТУПНЫХ НА ПЛАТФОРМЕ E-LIBRARY

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год								Итого (экз.)
		2011г.	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.	2017г.		
1.	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	4	28
2.	Психологический журнал	-	-	6	6	6	6	6	6	30

ПЕРЕЧЕНЬ СПРАВОЧНЫХ ИЗДАНИЙ, СЛОВАРЕЙ, СПРАВОЧНО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ

Психологическое консультирование : справ. практ. психолога / сост. С. Л. Соловьева. – М. : АСТ : Полиграфиздат ; СПб. : Сова, 2010. – 640 с. 1 экз.

Труды ученых, преподавателей, научных сотрудников ИГУ. 1995–2007 гг. В 5 т. Т. 4 : Исторический факультет. Факультет психологии. Факультет филологии и журналистики. Факультет сервиса и рекламы : библиогр. указ. / Иркут. гос. ун-т, Науч. б-ка ; сост. Г. Ф. Ямщикова [и др.] ; ред.: Р. В. Подгайченко, И. П. Белоус, Г. Ф. Ямщикова. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2011. – 325 с. 5 экз.

в) Программное обеспечение:

	Наименование программы	Условия использования
1	Office 365 профессиональный плюс для учащихся	Номер заказа: 36dde53d-7cdb-4cad-a87f-29b2a19c463e.
2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499.	Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016г KES. Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. №1В08161103014721370444.
3	Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level	Номер Лицензии Microsoft 43364238.

4	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.	Сублицензионный договор 501 от 03.03.17 Форус. Счет № ФРЗ-0003368 от 03 марта 2017г.
5	Гарант-Максимум аэро, объединенный с Конструктором правовых документов (коммерч.) Стандартная сетевая версия.	Договор об оказании информационных услуг №90 от 31.01.17 на 20 рабочих мест.
6	2GIS 3.16.	Условия использования по ссылке: <a href="http://law.2gis.ru/licensing-agreement/">http://law.2gis.ru/licensing-agreement/</a>
7	7zip 16.04	Условия использования по ссылке: <a href="http://7-zip.org/license.txt">http://7-zip.org/license.txt</a>
8	Adobe Reader DC 2015.020	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.images.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenses/terms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf">http://www.images.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenses/terms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf</a>
9	GIMP 2.8.18	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
10	Google Chrome 54.0.2840	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html">https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html</a>
11	IrfanView 4.42	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.irfanview.com/eula.htm">http://www.irfanview.com/eula.htm</a>
12	Java 8	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.oracle.com/legal/terms.html">https://www.oracle.com/legal/terms.html</a>
13	Mozilla Firefox 50.0	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/">https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/</a>
14	OpenOffice 4.1.3	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html">https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html</a>
15	Opera 41	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
16	АРМ Читатель ИРБИС64	Лицензия №670/1 от 16 дек 2015г

#### г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

№	Перечень
1	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> .
2	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	<a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> Национальный цифровой ресурс «Руконт» электронные версии печатных изданий_раздел «Психология»
5	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	<a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	<a href="https://web.archive.org/web/20050109020056/http://psychology.net.ru/">https://web.archive.org/web/20050109020056/http://psychology.net.ru/</a> – сайт «Мир психологии»
8	<a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a> – (А.Я. Психология)
9	Федеральный образовательный портал: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> .
10	Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: <a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a>
11	Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <a href="http://auditorium.kursksu.ru">http://auditorium.kursksu.ru</a>
12	<a href="http://www.koob.ru">www.koob.ru</a> – электронная библиотека психологической литературы
13	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа.	Аудитория оборудована: - Специализированной учебной мебелью на 30 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой, - Техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Психо-	Номер Лицензии Microsoft 43364238 Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (350 лицензий)
---	---	--

	<p>логия стресса»:  -персональный переносной компьютер;  - проектор Epson EB-X18;  - экран ScreenMedia;;  - пара колонок Sven.  - <i>Учебно-наглядными пособиями:</i>  Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме программы дисциплины «Психология стресса».  - <i>Программным обеспечением:</i>  Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология стресса», MicrosoftPowerPoint)..</p>	
<p>Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.</p>	<p>Аудитория оборудована:  - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 25 посадочных мест, доской настенной магнитно-меловой;  - <i>Техническими средствами:</i>  ПК Celeron-D320 – 12 шт,  ПК Intel S775 Pentium D 925 -8 шт,  ПК AMD FX 4170 4,8ГГц),  2 системных блока:  - СБ Intel Core i5 3000 МГц, 4 Гб, 500 Гб-1шт.,  СБ Intel S775 Pentium D 925 – 1шт. с неограниченным доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации  1 принтер,  1 сканер,  1 МФУ.  - <i>Программным обеспечением:</i>  Офисный пакет приложений Microsoft Office.</p>	
<p>Специальные помещения: Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Аудитория оборудована:  - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 30 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой,  - <i>Техническими средствами обучения:</i>  -персональный переносной компьютер;  - проектор Epson EB-X18;  - экран ScreenMedia;;  - пара колонок Sven.  - <i>Программным обеспечением:</i>  Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология стресса», MicrosoftPowerPoint)..</p>	

## **10. Образовательные технологии.**

Учебный фильм «Стресс» и «Мозг и психика»; диагностические материалы («комплексы» и «пакеты» методов и диагностических методик); комплекты ситуаций и задач.

## **11.Оценочные средства (ОС).**

### **11.1. Оценочные средства для входного контроля**

#### Темы дискуссий и творческих эссе:

1. Теория интегральной индивидуальности (В.С.Мерлин).
2. Стрессовая цепочка: воображение – мысль – чувства – поведение.

1.2. Оценочные средства для текущего контроля содержат рефераты, комплект практических заданий, ситуации и задачи, направленные на выявление формирования следующих компетенций:

*ПК-1* - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

*ПК-3* - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

*ПК-4* - способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

*ПК-7* - способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии;

*ПК-13* - способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.

Темы рефератов.

1. Проблема индивидуальности в психологии.
2. Исследование стресс-факторов профессиональной деятельности.
3. Личность и стресс.
4. Обретение стрессовости в деловом общении.
5. Экзаменационный стресс
6. Методы профилактики стрессовых расстройств.
7. Боевой стресс.

### **11.2.2. Комплект практических заданий**

1. Конспекты.
2. Пакет методик.

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена).

11.3.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

1. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В.Д.Небылицина.
4. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
5. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
6. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.
7. Виды стресса. Внутрличностный психологический стресс.
8. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
9. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
10. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
11. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
12. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
13. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
14. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
15. Методы диагностики стресса.
16. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения.)
17. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
18. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
19. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
20. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
21. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
22. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).

11.3.3. Тест к дисциплине «Психология стресса»

1. Основная суть теории стресса по К.Судакову заключается в следующем:
- а) стрессорные реакции запускаются реальными событиями
  - б) в стрессорных реакциях большое значение имеют индивидуальные особенности организма
  - в) стрессорные реакции запускаются вероятностными событиями

2. Кому из исследователей, которые изучали проблему стресса, принадлежат слова: «Отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределенной ситуации, дефиците информации, необходимой для организации действия»?

- а) Г.Селье
- б) Л.А.Орабели
- в) П.В.Симонову
- г) И.П.Павлову

3. Приведите в соответствие представленные стрессоры с локализованными проблемами.

Стрессоры: реальных ситуаций:

- 1. Погода;
- 2. Влияние жилищных условий;
- 3. Страх темноты;
- 4. Стресс бизнесмена.

Область локализованных проблем:

- а) область конструктивных действий;
- б) область саморегуляции;
- в) область мудрого принятия;
- г) область субъективного стресса

4. Эустрессу, согласно правилу Р.Йеркса и Дж. Додсона, соответствует

- а) низкий уровень эмоционального возбуждения
- б) средний уровень эмоционального возбуждения
- в) высокий уровень эмоционального возбуждения

5. Приведите в соответствие авторов и предложенных ими понятий при изучении различных видов стресса.

Понятия:

- 1. «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»;
- 2. «Необходимо разделять стрессы на положительные, вредоносные и мобилизующие»;
- 3. «Комплексная реакция человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром есть психологический стресс».

Авторы:

- а) Я.Воробейчик
- б) Г.Селье

в) Р.Лазарук

б. Психическая травма – это:

а) внезапная стрессовая ситуация

б) жизненная ситуация, характеризующаяся индивидуальной и относительной неразрешимостью ситуации

в) ситуация длительного психического перенапряжения

г) повреждения головного мозга, приводящие к психическому расстройству

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (термино-

логического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ( $max=5$  баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

### Суммарные критерии оценивания результатов обучения:

Итоговый семестровый рейтинг ( $S_{итог}$ )	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70...85 баллов	«хорошо»
86...100 баллов	«отлично»

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Программа актуализирована

Внесены изменения в следующие разделы программы:

### 1. V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### б) периодические издания

перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	Период. /полуг.	2018г.	2019 г.	2020 г.	2021	2022
1	Вестник образования России	12	24	24	24	24	-
2	Вопросы образования	2	4	4	4	4	-
3	Вопросы психологии	3	6	6	6	6	-
4	Воспитание школьников	4	8	8	8	8	8
5	Высшее образование в России	6	11	12	12	12	-
6	Высшее образование сегодня	6	12	12	12	12	12
7	Гуманитарные науки в Сибири	4	4	4	4	4	-
8	Детский сад: теория и практика	6	12	---	---	-	-
9	Дошкольное воспитание	6	12	12	12	12	12
10	Начальная школа	6	12	12	12	12	-
11	Открытое и дистанционное образование	2	4	4	---	-	-
12	Педагогика	5/6	10	10	12	12	-
13	Психологический журнал	3	6	6	---	-	-
14	Сибирский психологический журнал	2	4	4	4	4	-

перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год										
		2012г	2013г	2014г	2015г	2016г	2017г	2018г	2019г	2020г	2021г	2022г
1.	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	Вопросы психолингвистики	2	2	2	2	4	-	-	-	-	-	-
3.	Педагогика	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Психологический журнал	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

#### г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций:
2	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	<a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	<a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	<a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a> – сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов
8	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> -Федеральный образовательный портал

9	<a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a> – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### п. 6.2. Программное обеспечение

№ п/п	Наименование
1.	Антиплагиат.ВУЗ
2.	Adobe Reader DC 2019.008.20071
3.	Видео конференц система bbb.isu.ru BigBlueButton
4.	Google Chrome
5.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian
6.	Mozilla Firefox
7.	Java 8
8.	OpenOffice 4.1.3
9.	PDF24Creator 8.0.2
10.	Skype 7.30.0
11.	VLC Player 2.2.4
12.	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
13.	7zip

Программа рассмотрена на заседании базовой кафедры медицинской психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека» Протокол № 16 от «12» мая 2020 г.

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_



проф. И.В. Ярославцева

#### Разработчик:

Доцент базовой кафедры медицинской психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека»



Е.С. Лутошлива

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

## ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

Дата	Внесенные обновления	Подпись автора	Подпись зав. кафедрой