

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»** для обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1137 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры психологии,
канд. психол. наук



С.А. Вильдгрубе

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета



Н.А. Ярошенко

28.03.2024 г.

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.

Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,

канд. психол. наук, доцент.

26.03.2024 г.



С.А. Вильдгрубе

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной: общая психология, анатомия ЦНС, физиология ЦНС, нейрофизиология, основы нейропсихологии.
- 1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: коррекционная психология, психология конфликта, психология безопасности.

2. 2.1. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	37.05.02 Психология служебной деятельности (Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.1 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	3 / 108

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	3	5	17	-	34	57	108	зачет
Очная, всего								
Очно-заочная	3	5	4	-	10	94	108	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка грамотного выпускника, ориентирующегося в теоретических концепциях стресса, физиологических и психологических механизмах формирования и коррекции стрессового состояния. обеспечение студентов системой теоретических знаний в области психологии стресса.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
-------------	------------	---------------------

ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	ОПК-10.2 Знает методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности	ОПК - 10.1.1. Знает методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях ОПК - 10.1.2. Умеет применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях ОПК - 10.1.3. Владеет методами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности
ПК-2 Способен применять методы психологической саморегуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях	ПК-2.2 Знает основные методы психологической саморегуляции	ПК 2.1.1. Знает основные методы психологической саморегуляции. ПК 2.1.2. Умеет применять методы психологической саморегуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях. ПК 2.1.3. Владеет методами психологической саморегуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1.	
<i>Тема 1.</i> Проблема стресса: история и современное состояние	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. 2. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. 3. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста. 4. Стресс и пограничные состояния. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. 5. Различие понятий «eu-stress» и «distress». 6. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии

	психологических концепций изучения стресса.
Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экологический подход к изучению стресса. 2. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». 3. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. 4. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). 5. Трансактный подход к изучению стресса. 6. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. 7. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. 8. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). 9. Трансактная модель стресса Т. Кокса. 10. Регуляторный подход к изучению стресса. 11. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. 12. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
Раздел 2.	
Тема 3. Синдромы стресса в процессе динамики состояний.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». 2. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). 3. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). 4. Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). 5. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. 6. Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. 7. Синдром выгорания. 8. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. 9. Синдром посттравматического стресса. 10. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них

	(модель М. Хоровитца). 11. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
<i>Тема 4. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.</i>	1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. 2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. 3. Реализация в форме экспертнодиагностических систем. 4. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. 5. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. 6. Методы психологической саморегуляции состояний.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1.	9	20	-	29	58
<i>Тема 1. Проблема стресса: история и современное состояние</i>	5	10	-	15	30
<i>Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса.</i>	4	10	-	14	28
Раздел 2	8	14		28	50
<i>Тема 3. Синдромы стресса в процессе динамики состояний.</i>	4	7	-	18	29
<i>Тема 4. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.</i>	4	7		10	21
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	17	34	-	57	108

6.1. Форма обучения – очно-заочная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1.	2	--	5	60	67
<i>Тема 1. Проблема стресса: история и современное состояние</i>	1		2	30	33
<i>Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса.</i>	1	-	3	30	34
Раздел 2	2	-	5	34	41
<i>Тема 3. Синдромы стресса в процессе динамики состояний.</i>	1	-	3	15	19
<i>Тема 4. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.</i>	1	-	2	19	22

ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	4	-	10	94	108
--------------------------	---	---	----	----	-----

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику острым формам стрессовых состояний.
2. Дайте характеристику хроническим формам стрессовых состояний.
3. Чем отличаются острые и хронические формы стрессовых состояний?
4. Какие вы знаете синдромы личностных деформаций стрессового типа?
5. Назовите синдромы поведенческих деформаций стрессового типа.
6. Назовите способы диагностики синдромов личностной и поведенческой деформации стрессового типа.
7. В чем заключается комплексная методология оценки и коррекции стресса?

7.2. Самостоятельная работа: составить презентацию на темы.

- 1 Критерии, по которым ставится диагноз «стрессовое расстройство».
2. Симптомы посттравматического стрессового расстройства, сравните его клинику с другими типами пограничных нервнопсихических расстройств.
3. Составьте схему реагирования на стресс на биологическом и психическом уровнях у людей с разными типами нервной системы.

Общие правила оформления презентаций.

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики и т.п.) – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот;
2. Количество слайдов должно быть не более 20;
3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты;
4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда;
5. По желанию можно раздать слушателям бумажные копии презентации.

7.3. Образец содержания экзаменационного билета (при наличии экзамена по дисциплине)

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 4, форма обучения очная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15

2	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100

8.2. Семестр 4, форма обучения очно-заочная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
2	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе № 1 ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24). Для проведения практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методических кабинетах 1-го (ауд. 231) и главного учебных корпусов (ауд. 102), материально-техническую базу учебной лаборатории кафедры психологии.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

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].
2. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. --во: Институт психологии РАН, 2009г.
 3. Фесенко Ю.А. Пограничные нервно-психические расстройства у детей. — Изд-во: Наука и Техника, 2010г. Фесенко Ю.А. Пограничные нервно-психические расстройства у детей. Изд-во: Наука и Техника, 2010г.

11.2. Дополнительная литература

1. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. — Москва, 2019- . — URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. — Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. — Москва, 2000- . — URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. —Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». — Москва, 2014- . — URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. — Москва, 2013. — URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». — Донецк, 2016- . — URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: поиск свободный, электронные документы — для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).