

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кубанский государственный университет»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

_____Иванов А.Г.

(подпись)

« _____ » _____ 2017г.

Рабочая учебная программа по дисциплине

Б1.В.05.01. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Для направления подготовки:

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Программа: ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Заочная форма обучения

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Краснодар
2017

Рабочая программы дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» (степень магистр) и на основании учебного плана ООП подготовки магистров по магистерской программа «Психология и педагогика кризисных ситуаций».

Автор:

Попова Юлия Ивановна, канд. психол. н.,
доцент кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ _____

Рецензенты:

Рослякова Надежда Ивановна, д. пед. н., профессор,
зав. кафедрой дошкольной педагогики и психологии ФППК КубГУ _____

Батракова Марина Юрьевна,
директор психологического центра «Мастерская жизни» _____

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики,
психологии и коммуникативистики

Протокол № _____ от _____ года.

Председатель УМК ФППК

д. пед. н., профессор

_____ Гребенникова В.М.

Зав. кафедрой педагогики и психологии,

д. пед. н., профессор

_____ Гребенникова В.М.

1. Цели освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины «Психология стресса» соотнесены с общими целями ООП ВПО по направлению «Психолого-педагогическое образование», в рамках которой преподается дисциплина.

Основные *цели* курса: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях.

Психология стресса тесно связана с целым рядом других дисциплин, описывающих поведение личности в трудной жизненной ситуации. Она формирует понимание зависимости поведения человека от внутренних и внешних стрессогенных факторов, обеспечивает более глубокое понимание механизмов саморегуляции и адаптации, обеспечивающих активность личности.

В процессе изучения психологии стресса студенты должны получить знания об основных механизмах данного феномена, понять его сущность и закономерности протекания, зависимость от внешних и внутренних условий. Они должны научиться понимать дифференцированность адаптации к различным видам стрессоров, понимать биологическую и психологическую обусловленность стресса.

В ходе учебного процесса студенты должны получить практические навыки корректного использования полученных знаний для анализа различных жизненных ситуаций с точки зрения их стрессогенности.

В результате реализации *задач* дисциплины предполагается:

1. *Сформировать* представление об основных механизмах и этапах развития стресса, понимание сущности этого феномена.
2. *Ознакомить* с различными теоретическими подходами к проблеме стресса.
3. *Предоставить возможность овладеть* средствами теоретического анализа с тем, чтобы студент мог корректно анализировать стрессогенные факторы трудных жизненных ситуаций.
4. *Научить* приемам системной диагностики стрессовых факторов трудных жизненных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре магистерской программы

Данная дисциплина (модуль) относится к Б1.В.05.01. вариативной части обязательных дисциплин профессионального цикла ООП ВПО.

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Общая психология», «Психологическое консультирование», и на основные положения специальных психологических дисциплин, таких, как «Психология саморегуляции личности», «Психофизиология личности в кризисной ситуации». Данный курс не требует предварительных специальных знаний.

Изучение дисциплины необходимо для понимания когнитивных процессов, образа мыслей и оценки стрессогенной ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обучаемости способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору в стрессогенной ситуации. Обучающиеся обязаны в полном объеме освоить понятия теории стресса, уметь анализировать содержание стрессогенной ситуации и реакций на нее человека, правильно оценивать процессы личностной детерминации стресса различной природы.

В структуре курса выделяются *три раздела*: «Современные подходы к анализу стресса», «Психофизиологические механизмы стресса», «Синдромы стресса в динамике состояний», являющихся необходимыми и достаточными для создания целостного представления о психофизиологических механизмах, факторах, содержании и динамике стрессовых состояний: вегето-соматических и психофизиологических реакциях, когнитивных процессах, антиципации, поведенческих реакциях, механизмах саморегуляции стресса.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Компетенции обучающегося, формируемые данной дисциплиной, и их коды в соответствии с ФГОС ВПО и ООП ВПО:

- способность анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению (ПК-7);
- способность планировать и проводить переговоры с российскими и зарубежными партнерами (ПК-26);
- способность проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии детей и подростков (ПК-42).

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть, приобрести опыт деятельности
ПК-7	Знать риски образовательной среды, потенциально являющиеся стрессогенными факторами.	Уметь планировать комплексные мероприятия по предупреждению и преодолению развития стрессогенных факторов в образовательных средах	Владеть приемами прогнозирования и предупреждения стрессовых ситуаций в образовательных средах
ПК-26	Знать специфику проведения переговоров	Уметь планировать и проводить переговоры	Владеть приемами планирования и проведения переговоров
ПК-42	Знать принципы анализа образовательных сред с позиции выделения причин нарушений в обучении, поведении и развитии детей и подростков	Уметь определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии детей и подростков	Владеть приемами диагностики образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии детей и подростков

4. Структура и содержание дисциплины.

Таблица 1

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Разработано с участием представителей работодателей
1.	Современные подходы к анализу стресса	Социально-экономические и медико-демографические аспекты стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.	Коллоквиум Терминологический диктант	

		<p>Стресс и пограничные состояния. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p> <p>Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.</p> <p>«Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).</p> <p>Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.</p>		
2.	Психофизиологические механизмы стресса	<p>Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и</p>	Коллоквиум	

		<p>психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.</p>		
3.	Синдромы стресса в динамике состояний	<p>Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.</p>	Коллоквиум	

Таблица 2

Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часов
	Курс 2
Общая трудоемкость	108
<i>Аудиторная работа</i>	14
Лекции	2

Семинарские занятия	6
Практические занятия (коллоквиум)	6
<i>Самостоятельная работа</i>	85
Самоподготовка (изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, изучение основных понятий, составляющих тезаурус дисциплины, подготовка к коллоквиуму)	44
Самостоятельное изучение разделов	41
<i>Подготовка к экзамену</i>	9
Вид итогового контроля	экзамен

Таблица 3

Разделы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Л	СЗ	ПЗ		
1.	Современные подходы к анализу стресса	36	2	2	2	30	Подготовка к экзамену
2.	Психофизиологические механизмы стресса	34	-	2	2	30	
3.	Синдромы стресса в динамике состояний	29	-	2	2	25	
Итого:		108	2	6	6	85	9

5. Образовательные технологии.

5.1. Традиционные:

Лекционные занятия (Л): ознакомление с общими положениями, описывающими механизмы различных видов стресса

Семинарские занятия (СЗ): обсуждение теоретической проблематики в соответствии с изучаемой темой основных разделов дисциплины.

Коллоквиум: обсуждение отдельных разделов, тем, вопросов изучаемого курса.

5.2. Инновационные:

Интерактивные занятия (ИЗ): коллективное обсуждение положений теории стресса, дискуссии о применимости подходов к анализу стресса и методах стресс-менеджмента.

Электронная презентация – демонстрация логических схем, иллюстрирующих механизмы стрессового поведения.

Таблица 4

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме

Курс	Вид занятия	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
2	Лекции	С элементами презентации	2
2	Семинарские занятия	Дискуссия по отдельным вопросам	2

2	Практические занятия	Коллоквиум	2
---	----------------------	------------	---

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. Пример определений для терминологического диктанта

Адаптационный синдром - совокупность защитных реакций человека при стрессе.

Дистресс - отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие.

Социальный стресс - социальное напряжение, требующее многообразных приспособительных реакций, сложного уравнивания в системах социального поведения, взаимодействия и т.д.

6.2. Примерные темы для дискуссий

1. Виды стрессоров.
2. Факторы профессионального стресса.
3. Примеры стратегий совладающего поведения.

6.3. Примерные темы для презентаций

1. Общий адаптационный синдром.
2. Биологический и психологический стресс.
3. Виды стрессовых ситуаций.

6.4. Примерные вопросы к коллоквиуму

1. Психофизиологические основы общего адаптационного синдрома.
2. Возможность прогнозирования стрессоустойчивости.
3. Модели и методы изучения стрессов.

6.5. Примерные вопросы к экзамену:

1. Подходы к рассмотрению проблемы стресса.
2. Адаптация и дезадаптация к стрессовой ситуации.
3. Понятие психического здоровья.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 511 с.

2. Борисова А. Н. День управления стрессом - СПб: Антология, 2013. URL: http://lib.biblioclub.ru/?page=razdel&sel_node=465285

3. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books>

4. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882 — Загл. с экрана.

Дополнительная:

1. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Щербатых, Юрий Викторович ; Ю. В. Щербатых. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2008. - 255 с.

2. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык, Леонид Александрович ; Л. А. Китаев-Смык. - М. : Академический Проект, 2009. - 943 с.
3. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика : [учебно-методическое пособие] / Вассерман, Людвиг Иосифович, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова ; Л. И. Вассерман, В. А. Абабкова, Е. А. Трифонова ; науч. ред. Л. И. Вассерман. - СПб. : Речь, 2010. - 191 с.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности.-СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
5. Бодров В.А. Информационный стресс. М., ПЭР СЭ, 2000.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М: ПЕР СЭ, 2006.
7. Величковская С.Б. Проблема развития профессионального «выгорания». Синдром «выгорания» у преподавателей иностранного языка // Психологические и педагогические проблемы развития образования. Вестник МГЛУ. – Выпуск 484. – М.: Изд-во МГЛУ. – 2004.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Изд-во «Питер», 2008.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб.: Изд-во «Питер», 2004.
10. Данхем Р. Б. Основные составляющие характеристик труда и их измерение // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Сост. А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. – М.: Изд-во Радикс, 1995.
11. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. (ред.). Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
12. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М., Наука, 1991
13. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2004.
14. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995.
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1983.
16. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению стресса. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995.
17. Купер К.Л., Маршалл Дж. Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия. / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. М.: Изд-во «Радикс», 1995.
18. Купер К.Л., О’Драйсколл, Дэйв Ф.Дж. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007.
19. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.-Женева, 1989. С. 121-126.
20. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85.
21. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, №3, с. 4-21.
22. Леонова А.Б., Качина А.А. Особенности синдромов профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса // Психология психических состояний: Сборник статей. Вып.6/ под ред. Прохорова А.О. – Казань: КГУ, 2006.

23. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М: Смысл, - 2007г – 311с.
24. Мясищев В.Н. Личность и неврозы.- Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.- 426 с.
25. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., МГУ, 1976, гл. 1 и 2.
26. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., изд-во ИП РАН, 2005.
27. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2006.
28. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – глава 2 .
29. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Наука, 1978.
30. Хокки Р., Хамилтон П. Когнитивные паттерны стрессовых состояний // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: Хрестоматия / Под ред. А.В. Леонова, О.Н. Чернышева. - М.: Радикс, 1995.
31. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М., Медицина, 1985.
32. Языкова Т.А., Зайцев В.П. Поведение типа А: проблемы изучения и психологическая коррекция // Психологический журнал.- 1990.- Т. 11.- №5.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Учебная аудитория
Компьютерный класс
Интерактивная доска
Ноутбук
Проектор