

Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



УТВЕРЖДЕНА

Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 12.05.2022 № 03)

с изменениями, утвержденными
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 26.09.2024 № 05)

Председатель Ученого совета, ректор

_____ И.Ф. Никитина

Рабочая программа дисциплины

«Психология стресса»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2022

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839 (с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1456 от 26.11.2020; № 662 от 19.07.2022; № 208 от 27.02.2023).

Автор-составитель:

Колпакова Н.Б., доцент кафедры психологии и педагогики, к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики, протокол № 10 от 28 апреля 2022 г. (с изменениями, утвержденными протоколами № 2 от 19 октября 2022 г., № 01 от 23 сентября 2024 г.)

Зав. кафедрой психологии и педагогики, к.м.н.

В.В.Пискунова

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Цель изучения дисциплины:

– усвоение обучающимися знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики. Данный курс направлен на подробное знакомство обучающихся с классическими, а также современными подходами к стрессу, а также формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение теоретико-методологическими основами научных исследований в области психологии стресса;
- изучение роли и значения психологии стресса в современных условиях развития общества;
- изучение сущности, функций, структуры, содержания и логики научного познания в области психологии стресса;
- изучение основных направлений развития психологии стресса и научных исследований в этой сфере психологических знаний;
- изучение особенностей внедрения результатов исследований в области психологии стресса в практику;
- формирование навыков владения приемами и средствами психопрофилактики и коррекции стресса, схемами построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний, а также способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.
- нравственное воспитание личности обучающихся, направленное на усвоение ими принятых в российском научном сообществе этических требований, моральных норм и формирование убеждений в необходимости их соблюдения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося: для освоения данной дисциплины у студентов должны быть сформированы: способность осознавать и выделять главное, применять сравнение, обобщать. Этому способствует материал почти каждого учебного предмета (школьная программа).

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: подготовка и написание курсовых работ, участие в научно-практических конференциях, подготовка к сдаче и сдача итогового экзамена, все виды практик.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Дисциплина «Психология стресса» (далее – дисциплина) способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиль – социальная психология (далее – образовательная программа).

Таблица 1. Перечень формируемых компетенций и индикаторы их достижения.

ПК-5 Способен осуществлять просветительскую деятельность населения, в том числе, и работников социальной сферы, с целью повышения психологической компетентности, психологической культуры общества.	
ПК-5.1 Знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.	
ПК-5.2 Умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы.	
ПК-5.3. Использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения.	
ПК-5.4 Владеть умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами	
Допороговый уровень	обучающийся не знает и не понимает: задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; не умеет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы; не может использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения; не владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами.
Пороговый уровень	обучающийся с существенными ошибками знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; слабо умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы; не достаточно использует современные методы, формы и

	<p>средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения; с ошибками владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами</p>
Базовый уровень	<p>Обучающийся с незначительными ошибками знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.</p> <p>Не всегда точно умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы.</p> <p>Может, не полном объеме, использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения.</p> <p>С незначительными ошибками владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами</p>
Продвинутый уровень	<p>Обучающийся отлично знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.</p> <p>Хорошо умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы.</p> <p>В полном объеме может использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения.</p> <p>Владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами.</p>

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3. Объем дисциплины по видам занятий

Объем дисциплины	Количество часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общий объем дисциплины	144/4	144/4
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	85	56
в том числе:		
лекции	35	22
практические занятия	50	34
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	31	61
Контроль	27	27
Форма промежуточной аттестации	экзамен	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Тематические разделы дисциплины

Таблица 3. Тематические разделы дисциплины для обучающихся очной формы обучения

№	Темы	Количество часов			
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем		СРО
			лекции	практические занятия	
4 курс, 7 семестр					
1	Тема 1. Методология изучения стресса. Виды, структура, причины и последствия стресса	11	2	5	4
2	Тема 2. Анализ теоретических подходов к феномену стресса	13	4	5	4
3	Тема 3. Понятие, особенности возникновения и протекания посттравматического стрессового расстройства	10	1	5	4
4	Тема 4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности	12	3	5	4
5	Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний	13	4	6	3
6	Тема 6. Аспекты социально-психологической реабилитации лиц с ПТСР	15	6	6	3
7	Тема 7. Особенности психической травмы и психологическая помощь детям и подросткам, пережившим экстремальную ситуацию	14	5	6	3
8	Тема 8. Работа с клиентами, находящимися в кризисном состоянии	15	6	6	3
9	Тема 9. Психогигиена и психопрофилактика стресса	14	5	6	3
Контроль		27			
Итого за 7 семестр		117	36	50	31
Форма промежуточной аттестации		экзамен			
Всего за 7 семестр		144			
в т. ч. практическая подготовка для отработки навыков		50			
Общий объем, з.е.		4			

Тематические разделы дисциплины
для обучающихся очно-заочной формы обучения.

№	Темы	Количество часов			
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем		СРО
			лекции	практические занятия	
4 курс, 7 семестр					
1	Тема 1. Методология изучения стресса. Виды, структура, причины и последствия стресса	10	2	2	6
2	Тема 2. Анализ теоретических подходов к феномену стресса	8	2	4	4
3	Тема 3. Понятие, особенности возникновения и протекания посттравматического стрессового расстройства	12	2	4	8
4	Тема 4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.	12	2	4	8
5	Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний.	12	2	4	7
6	Тема 6. Аспекты социально-психологической реабилитации лиц с ПТСР.	14	2	4	7
7	Тема 7. Особенности психической травмы и психологическая помощь детям и подросткам, пережившим экстремальную ситуацию.	12	2	4	7
8	Тема 8. Работа с клиентами, находящимися в кризисном состоянии.	16	4	4	7
9	Тема 9. Психогигиена и психопрофилактика стресса.	14	4	4	7
Контроль		27			
Итого за 7 семестр		117	22	34	61
Форма промежуточной аттестации		экзамен			
Всего за 7 семестр		117			
в т. ч. практическая подготовка для отработки навыков		34			
Общий объем, з.е.		4			

4.2. Содержание лекционного курса, практических/семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся.

Тема 1. Методология изучения стресса. Виды, структура, причины и последствия стресса.

1. Содержание лекционного курса.

Феноменология проявления стресса как напряженности и сдавленности функционирования психического самоуправления. Понятие эустресса и дистресса. Опорные понятия темы Стресс, напряженность, сдавленность. Структура стрессовой ситуации и состояния. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.

Стресс и эмоциональная устойчивость. Опорные понятия темы. Стрессор, жертва, эмоциональная устойчивость. Сильные и глубокие эмоциональные состояния.

Характеристика кризисного переживания как переживание ситуации, которую к исходному положению вернуть нельзя. Острое горе как кризисное переживание (Э. Линдемани). Этапы развития личностного кризиса. Характеристика депрессии, повышенной тревожности, беспомощности, безнадежности, дезорганизации личности как результатов переживания кризиса. Понятие личностного роста как результата конструктивного выхода из кризиса. Аффект как кризисное переживание: стремительный и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера (С.Л. Рубинштейн). Этапы развития аффекта, степень деструкции аффекта.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
2. Стресс и эмоциональная устойчивость.
3. Острое горе как кризисное переживание.
4. Понятие личностного роста как результата конструктивного выхода из кризиса.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. История возникновения учения о стрессе.
2. В чем состоит вклад Ганса Селье в учение о стрессе?
3. Дайте характеристику основных предпосылок и условий возникновения стресса.
4. Какие Вы знаете виды стрессов?
5. Осуществите анализ стрессогенных факторов у себя.
6. Дайте характеристику основных физиологических механизмов, реализующих реакции организма на стресс.

7. В чем состоят проявления «общего адаптационного синдрома»?
8. Опишите основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.
9. Почему происходит и в чем проявляется изменение восприятия при стрессе?
10. Каковы главные направления преодоления стрессовых расстройств?

Тема 2. Анализ теоретических подходов к феномену стресса.

1. Содержание лекционного курса.

Психодинамический подход с точки зрения З.Фрейда, рассматривающего психологическую травму как нарциссический конфликт. Понятие стимульного барьера, фиксация на травме, регресс на оральную стадию развития, смещение либидо с объекта на «Я», ремобилизация садомазохистских инфантильных импульсов, использование примитивных защит, идентификация с агрессором, регресс к архаичным формам функционирования «сверх – Я». Травматические события с точки зрения когнитивной модели как потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе. Мало адаптивные ответы на преодоления на инвалидизацию. Теория коллапса Эпштейна. Многофакторная психосоциальная модель реагирования на травму. Учет факторов окружающей среды при травматизации.

Мульти факторная и двухфакторная теории ПТСР. Работы ученых Холмса и Раге. Факторы, вызывающие стресс и посттравматическое стрессовое расстройство. Общие и специфические стрессоры в теории Г. Селье. Теория французского физиолога К.Бернара. Теория гомеостаза в трудах американского психофизиолога У. Кеннона. Схема реакции организма на стрессовое воздействие. Триада признаков стресса. Динамика развития стресса. Модели соответствия «личность – среда», «трансактные модели», «регуляторные модели».

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Концепции «травматического горя» Э. Линдермана.
2. «Синдром стрессовой реакции» М. Горовица.
3. Развитие взглядов на феномен травматического стресса.
4. Многофакторная психосоциальная модель реагирования на травму

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. В чем суть теории коллапса М.Эпштейна?
2. В чем заключается многофакторная психосоциальная модель реагирования на травму?
3. Раскрыть суть теории стресса французского физиолога К.Бернара.
4. Особенности теории гомеостаза американского психофизиолога У.Кеннона.

5. Что означают модели соответствия «личность – среда», «транзактные модели», «регуляторные модели»?

Тема 3. Понятие, особенности возникновения и протекания посттравматического стрессового расстройства.

1. Содержание лекционного курса.

Стресс жизни. Основные причины. Факторы, связанные с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни. Конфликт ролей. Неопределенность ролей. Соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений. Перемены в жизни, степень их значимости для стресса. Анализ личного стресса. Эустресс, дистресс. Адаптационные возможности организма. Стрессовое напряжение. Признаки и причины. Автоматическая реакция тревоги. Болезни стресса.

Теория Лазаруса. Ролевые конфликты. Конфликтные ситуации. Несоответствие индивидуальных способностей требованиям должностования, неблагоприятные внешние условия. Патологическое горе Линдемана. Синдром узников концлагерей В.Франкла. Посттравматический невроз выживших Л.Крока. Синдром изнасилованных Бюрга. Постэмоциональный синдром. Синдром эмоциональной неустойчивости. Невроз характера. Работы В.М.Бехтерева о «приобретенных психопатиях». Труды П.Ганнушкина о «крупных переломах в психике взрослого». Трансфигурация личности. Биологические травматические ситуации. Дезинтеграционные ситуации. Социально-опасные ситуации. Морально-опасные ситуации.

Виды травматического опыта, связанного с различными экстремальными ситуациями – войны, концлагеря, террора, нахождения в плену, насилия (физического и сексуального), потери близкого человека, хирургической операции и тяжелой болезни, катастроф и землетрясений, а также других трагедий и несчастий.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Взаимосвязь боли и стресса.
2. Взаимосвязь стрессовых состояний с возникновением онкологических заболеваний.
3. Психосоматические заболевания как последствия стресса.
4. Домашнее насилие как фактор формирования посттравматического стрессового расстройства.
5. Жертва изнасилования как двойная жертва.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. В чем проявляется острая реакция на стресс?
2. Какие проявления индивидуальных особенностей организма и личности при острой реакции на стресс?
3. Осуществите классификацию психогений и классификацию психологических травм.

4. Дайте характеристику признаков процессов возбуждения, торможения, реакций вегетативной нервной системы и динамики изменения острой реакции на стресс.

5. Какие патогенетические механизмы возникновения психологической травмы?

Тема 4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.

1. Содержание лекционного курса.

Методология и методы исследования стресса. Основные недостатки современной психологии: дифференцирование психической реальности; фрагментарность и неинтегративность психологических знаний; доминирование структурного над функциональным подходом; ограниченность деятельностного подхода. Полифункциональный полисистемный подход к психике – методологическая основа ее современного изучения. Соотношение полифункционального и деятельностного подходов. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Особенности организационного стресса.
2. Особенности информационного стресса.
3. Особенности семейного стресса.
4. Особенности внутриличностного стресса.
5. Особенности стрессоустойчивости личности.
6. Влияние группы крови на возникновение стрессовых состояний.
7. Влияние личностных особенностей на возникновение и преодоление стресса.
8. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс).
9. Особенности переживания стресса у мужчин и женщин (гендерный аспект стресса).
10. Особенности стресса во время полёта
11. Влияние стресса на протекание беременности (стресс во время беременности).

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. В чем проявляются расстройства адаптации?
2. Каковы основные психологические, эмоциональные, поведенческие признаки дезадаптации?
3. Как связаны стресс и фрустрация?
4. Как проявляются тревоги, страхи в различные возрастные периоды?
5. Какие имеются пограничные формы нервно-психических расстройств, выступающие как проявления дезадаптации?
6. Каковы причины и основные проявления стресса в юношеском возрасте, в частности у студентов.

7. В чем состоят проявления стресса в среднем возрасте?
8. Как связаны старение и стресс?
9. Возникновение каких болезней связано с стрессом?

Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний.

1. Содержание лекционного курса.

Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Целостный и полифункциональный подходы, методология, метод, механизм защиты, стиль преодоления критической ситуации. Копинг-стратегии.

Определение симптомов ПТСР. Диагностика симптомов посттравматических стрессовых расстройств на физиологическом уровне методом лабораторного эксперимента. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности в адаптированном варианте. Методика «Депрессия, Астения, Тревожность». Методы диагностики на определении уровня тревожности, фрустрации, агрессии. Специализированные методы диагностики: методика А. Котенева, методика Миссисипский опросник боевого ПТСР, методика на определение склонности к суицидальному поведению А.Кучера.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.
2. Проективные методики в психодиагностике стресса и его последствий.
3. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности в адаптированном варианте.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. В чем состоит методологический подход при выборе методик для исследования стрессовых расстройств?
2. Какие методики используются для оценки самооценки, активности, настроения, уровня реактивной и личностной тревожности?
3. Каким образом можно исследовать направленность личности, систему отношений и установок личности?
4. Как диагностируется острая реакция на стресс и симптомокомплекс стресса?
5. Охарактеризуйте психофизиологические методы исследования реакции человека на стресс и возможности получения с помощью этих методик информации о состоянии различных систем организма.
6. Какие методики используются для клинической диагностики ПТСР?

7. Какие возможности исследования стрессовых реакций представляют химические методы измерения стресса?

Тема 6. Аспекты социально-психологической реабилитации лиц с ПТСР

1. Содержание лекционного курса.

Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами. Понятие психотехники как науки «о практическом применении психологии к задачам культуры» (Г. Мюнстерберг). Понятие «культурное переживание».

Возможности психологии как психотехники переживания. Основные принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса. Понятие «успешного» совладания с ситуацией, если «ранг» переживания превышает «ранг» критической ситуации.

Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательная переработка событий; сдвиг жизненного мира без содержательной переработки событий может быть механизмом как возникновения критической ситуации, так и ее переживания; сдвиг жизненного мира опосредует возможные переходы одной критической ситуации в другую (менее травмирующую). Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности, снижающие или повышающие толерантность.

Элементы психотерапии: индивидуальная психодинамическая; поведенческая (десенсибилизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов). Опорные понятия темы: психотехника, культурное переживание, успешное совладание, психотерапия, психокоррекция.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Взаимосвязь стихийных бедствий (ЧС) и стресса.
2. Личность руководителя и стресс.
3. Профессиональный стресс у педагогов.
4. Особенности стресса у военнослужащих.
5. Особенности стресса у пожарных.
6. Особенности стресса у медиков.
7. Особенности стресса у авиаторов.

8. Психологический стресс в условиях изоляции (пенитенциарный стресс).

9. Студенческий стресс (экзаменационный стресс).

10. Стресс в школьной жизни (у детей).

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса.

2. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы.

3. Какие могут быть последствия сексуального насилия?

4. Что представляет собой виктимический жизненный сценарий?

5. В чем специфика ролей «Жертвы, Преследователя, Палача»?

6. Каким образом формируется суицидуальное поведение как форма кризисного реагирования?

Тема 7. Особенности психической травмы и психологическая помощь детям и подросткам, пережившим экстремальную ситуацию

1. Содержание лекционного курса.

Посттравматическое стрессовое расстройство у детей. Диагностические критерии. Стадии психической травмы. Психологическая помощь при детской травме. Особенности психической травмы у детей и подростков. Работа с горем у детей. Суицид у детей и подростков. Психологическая помощь детям, пережившим экстремальную ситуацию.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Реабилитация детей, перенесших тяжелые заболевания.

2. Помощь детям, пережившим экстремальные ситуации.

3. Особенности помощи детям, пережившим домашнее насилие.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. Какие Вы знаете технологии коррекция посттравматических стрессовых расстройств в семьях?

2. Последствия для развития ребенка травмы, связанной с сексуальным насилием.

3. Психотерапевтический процесс с детьми, пострадавшими от жестокого обращения.

4. Особенности проявления детского горя.

5. Как проявляется стресс в дошкольном возрасте?

Тема 8. Работа с клиентами, находящимися в кризисном состоянии.

1. Содержание лекционного курса.

Типология критических жизненных ситуаций (Ф.Е. Василюк), нарушающих жизнедеятельность организма (стресс), деятельность

(фрустрация), внутреннюю согласованность сознания (конфликт), волевую реализацию жизненного замысла (кризис). Основания для такого деления - типы ситуаций, вызывающих состояния невозможности реализации субъектом разных видов внутренних потребностей своей жизни. Типология жизненных миров: инфантильный (внутренне простой и внешне легкий), реалистический (внутренне простой и внешне трудный), ценностный (внутренне сложный и внешне легкий), творческий (внутренне сложный и внешне трудный). Переживание стресса, фрустрации, конфликта, кризиса, соответственно, «инфантильным», «реалистичным», «духовным», «творческим» человеком как кризиса. Понятие о том, что одна и та же жизненная ситуация в различных жизненных мирах приобретает разный статус переживания.

Этапы кризисной беседы. Динамика психотерапевтического процесса. Распределение ответственности между консультантом и клиентом.

Консультирование людей, переживающих горе. Психологическая помощь умирающим и их родным.

Понятие суицидальной активности. Степени суицидальной активности.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной активности («ключи» к суициду). Мифы о суициде. Функции суицида. Суицидогенные факторы. Группы «риска».

Консультирование клиентов с суицидальными намерениями. Оптимистический и эмпатический подходы к суициду.

ПТСР у участников боевых действий. Методы профилактики. Армейская травма.

Психологическая помощь и реабилитация жертв религиозных культов.

Домашнее насилие как фактор формирования ПТСР.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Утрата. Горе. Виды потерь. Скрытая утрата.
2. Стадии переживания горя.
3. Реакции человека в состоянии горя. Патологическое горе.
4. Консультирование людей, переживающих горе.
5. Психологическая помощь умирающим и их родным.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. Каким образом целесообразно организовать психологическую помощь детям, пережившим психологическую травму и преодолеть горе?

2. В чем проявляются особенности психологической коррекции при ПТСР, психокоррекционных подходов?

3. Как используются танцевальная терапия, арт-терапия, психодрама при стрессовых расстройствах?

4. Охарактеризуйте методы экстренной психологической помощи. Аутогенная тренировка.

5. Опишите способы преодоления страха.

6. Какие Вы знаете технологии коррекция посттравматических стрессовых расстройств в семьях?

Тема 9. Психогигиена и психопрофилактика стресса.

1. Содержание лекционного курса.

Психогигиена. Психопрофилактика. Способы и методы психогигиены и психопрофилактики. Психологическое просвещение. Виды психологического просвещения. Психогигиена психолога. Профилактика синдрома сгорания. Саморегуляция: методы, упражнения. Профессиональная деформация. Супервизия как метод психопрофилактики и психогигиены. Компоненты супервизорского процесса.

2. План практического занятия.

Изучаемые вопросы:

1. Взаимосвязь алкоголизма со стрессом.
2. Взаимосвязь курения со стрессом.
3. Взаимосвязь наркомании со стрессом.
4. Комплексы психомышечной разгрузки в профилактике стресса.
5. Профилактика синдрома выгорания у психологов.
6. Виды профессиональной деформации.

3. Самостоятельная работа обучающегося.

Изучаемые вопросы:

1. Как используются возможности «расширения границ мировосприятия, переоценки ценностей» при стрессе?
2. Как осуществить прием оптимизации социального взаимодействия как способ профилактики стресса и адаптации?
3. Что такое профессиональная деформация?

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы, применяемые
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Тема 1. Методология изучения стресса. Виды, структура, причины и последствия стресса.	дискуссия, круглый стол, практикум, деловая игра, эссе, тестовое задание	зачет
Тема 2. Анализ теоретических подходов к феномену стресса.		
Тема 3. Понятие, особенности возникновения и протекания посттравматического стрессового расстройства.		
Тема 4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.		
Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний.		
Тема 6. Аспекты социально-психологической реабилитации лиц с ПТСР.		
Тема 7. Особенности психической травмы и психологическая помощь детям и подросткам, пережившим экстремальную ситуацию.		
Тема 8. Работа с клиентами, находящимися в кризисном состоянии.		
Тема 9. Психогигиена и психопрофилактика стресса.		

Виды оценочных средств

Оценочные материалы сформированы для аттестации обучающихся Института в целях установления уровня освоения ими дисциплины. Оценочные материалы используются для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине и установленной настоящей рабочей программой формы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Оценочные материалы по дисциплине отвечают общей характеристике фондов оценочных материалов, являющихся самостоятельным компонентом образовательной программы, и объединены в фонд оценочных материалов (базу данных) по настоящей дисциплине.

Фонд оценочных материалов по дисциплине является составной частью – приложением № 1 к настоящей рабочей программе дисциплины.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: дискуссия, круглый стол, практикум, деловая игра, эссе, тестовое задание.

Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме подведения экзамена.

Примерные темы для дискуссий в процессе изучения дисциплины

1. Взаимосвязь боли и стресса.
2. Психосоматические заболевания как последствия стресса.
3. Домашнее насилие как фактор формирования посттравматического стрессового расстройства.
4. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.
5. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
6. Стресс и эмоциональная устойчивость.
7. Острое горе как кризисное переживание.
8. Влияние личностных особенностей на возникновение и преодоление стресса.
9. Взаимосвязь стихийных бедствий (ЧС) и стресса.
10. Профилактика синдрома выгорания у психологов.
11. Виды профессиональной деформации.

Примерные практические задания для закрепления навыков

1. Круглый стол по теме «Травматический опыт, связанный с различными экстремальными ситуациями» – после просмотра

фрагментов д/ф «Дети Беслана» и фрагментов х/ф «Жизнь прекрасна» режиссера Роберто Бенини, х/ф «Мой сводный брат «Франкенштейн» режиссера Валерия Тодоровского.

Цель круглого стола – дать представление о различных причинах возникновения посттравматического синдрома, о посттравматическом неврозе выживших, о проблеме профилактики и реабилитации людей в стрессовом состоянии, учить выражать и отстаивать свое личное мнение с точки зрения практического психолога.

Концепция круглого стола

Студенты смотрят д/ф «Дети Беслана» и фрагменты х/ф «Жизнь прекрасна» режиссера Роберто Бенини, фрагменты х/ф «Мой сводный брат «Франкенштейн». режиссера Валерия Тодоровского. Студенты во время просмотра, заполняют таблицу с перечислением признаков стресса и проявлениями посттравматического синдрома, заполняют карты наблюдения за определенными персонажами с целью определения их состояния. Затем на круглом столе происходит открытая дискуссия. Задача ведущего – создать доброжелательную атмосферу для свободного обмена мнениями.

Ожидаемый результат

Наблюдая за поведением людей в разных стрессовых жизненных ситуациях, студенты должны увидеть, как меняется нервно-психическое состояние человека во время кризисных ситуаций; проанализировать проявления стресса. А главное - поразмыслить о возможных путях реабилитации и профилактики стресса, действенных коррекционных методов работы с такими людьми.

2. Практикум «Организация и проведение исследования стрессовых состояний»

Цель практикума – сформировать у студентов навыки проведения психологического исследования стрессовых состояний, умения обобщать, интерпретировать результаты и составлять заключение; ознакомить с некоторыми широко известными методиками, применяемыми в диагностике стресса и развивать умение находить дифференциальный ответ на поставленные вопросы об особенностях стрессоустойчивости личности, а также наличии характерных изменений в ее нервно-психической сфере.

Концепция практикума

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге методики, позволяющие изучить эмоциональную устойчивость, особенности стрессоустойчивости, социальной адаптации и выявить, если есть, имеющиеся нарушения (условно). В диагностический пакет входят: стандартизированный многофакторный метод исследования личности в адаптированном варианте; методика «Депрессия, Астения, Тревожность»; методы на определении уровня тревожности, фрустрации, агрессии; специализированные методы диагностики: методика А. Котенева, методика Миссисипский опросник боевого ПТСР, методика на определение

склонности к суицидальному поведению А.Кучера и и другие тесты, в том числе и проективные.

Ожидаемый результат

Знакомство студентов с психологическими методиками, которые можно использовать для изучения стрессоустойчивости и различных нарушений в эмоциональной сфере личности. А также продукт деятельности - составленное студентами **заключение по психологическому исследованию**. Формирование навыков работы с психодиагностическим инструментарием.

3. Деловая игра к теме «Работа с клиентами, находящимися в кризисном состоянии». «Кризисная поддержка»

Цель игры – формирование у студентов представления о формах кризисной поддержки клиентов со стрессовыми расстройствами, определение алгоритма проведения кризисной беседы, усвоение основных этапов кризисной беседы и распределение ответственности между консультантом и клиентом.

Концепция игры

Студенты делятся по два человека, распределяются роли: один – клиент, переживающий кризисную ситуацию, другой – «психолог-консультант», который проводит кризисное консультирование. Темой беседы становится ситуация, подготовленная преподавателем для каждой пары студентов. Задача «психолога» – выстроить консультацию так, чтобы получить больше информации о поведении, личностных особенностях клиента, их эмоциональном опыте, подобрать необходимые техники и методы работы с клиентами, а также предложить алгоритм коррекции их стрессового состояния. Затем полученный опыт обсуждается в парах и с супервизорами. Обмен ролями и снова обсуждение.

Ожидаемый результат

Знакомство студентов с разными методами реабилитации клиентов со стрессовыми расстройствами. Формирование навыков проведения кризисного интервью. Отработать проведение всех этапов и стадий беседы, техники взаимодействия с клиентами.

4. Работа с метафорическими ассоциативными картами.

Упражнение «Какого цвета твоя боль»

Упражнение «Новый взгляд на...»

Примерные темы эссе.

1. Стресс союзник или противник.
2. Человек как субъект и объект психологической практики.
3. Человек, семья и общество как объект психологической практики.
4. Анализ современного состояния психологической науки.
5. Горизонты развития психологии.

6. Перспективы выпускников психологических вузов.
7. Профессионально-важные качества психолога.
8. Психологи как профессиональная общность.
9. Понятие об индивиде, личности, субъекте, индивидуальности.
10. Гено- и фенотипическая гетерогенность популяции человека как вида.

Типовые задания и иные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Тест № 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

- 1. Стресс – это...**
- 2. Основные особенности психологического стресса: причина, характер опасности, на что направлен, характер эмоций, влияние личностных качеств, угроза жизни или здоровью**
- 3. Эустресс – это**
- 4. Стресс начинается со стадии**
 - а) адаптации;
 - б) тревоги;
 - в) резистентности;
 - г) истощения.
- 5. Способствует переходу стресса в дистресс**
 - а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее.
- 6. Способствует переходу стресса в эустресс**
 - а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации.
- 7. У биологического и психологического стресса общее**
 - а) участие гормонов надпочечников;
 - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - г) «размытые» временные рамки.
- 8. Примером «психологического» стресса является**
 - а) воспалительная реакция после ожога;
 - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г) травма, связанная с падением.

Ключ:

1. Стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на чрезмерные или неблагоприятные воздействия, нарушающие гомеостаз.

2. Особенности психологического стресса: причина - социальное воздействие или собственные мысли; **характер опасности** – реальный или ментальный; **на что направлен стрессор** – на социальный статус, межличностные отношения; **характер эмоций** - вторичные эмоции, когнитивный компонент; **влияние личностных качеств** – очень значительное; **временные границы** – очень размыты.

3. Эустресс – эмоционально положительный стресс

4-б, 5-г, 6-в, 7-в, 8-в

Тест №2. Формы проявления стресса

1. Четыре возможные формы проявления стресса

2. Нарушение концентрации внимания относится к _____
форме проявления стресса

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

3. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

4. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- а) изменению общего эмоционального фона;
- б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) изменениям в характере;
- г) невротическим состояниям.

5. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к _____ уровню ситуативной тревожности

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому.

7. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

Ключ: 3-б, 4-б, 5-в, 6-б, 7-г

Тест №3. Особенности развития стресса

1. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных.

2. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий.

3. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

4. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего.

5. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека.

6. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- г) тип высшей нервной деятельности.

7. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)

- это

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

8. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет

- а) чувствительность рецепторов;

- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

9. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии.

10. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а) физиологической концепции;
- б) биохимической концепции;
- в) психоаналитической концепции;
- г) когнитивной концепции;
- д) информационной концепции?

Ключ: 1-в, 2-б, 3-г, 4-а, 5-в, 6-в, 7-а, 7-г, 8-б, 9-б

Тест № 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса

1. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессового воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

2. Алкоголь относится к _____ группе антистрессового воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

3. Массаж относится к _____ группе антистрессового воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

4. Биологическая обратная связь относится к

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.

5. Основатель аутогенной тренировки

- а) И. Шульц;

- б) У. Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон.

6. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а) аутогенной тренировки;
- б) медитации;
- в) визуализации;
- г) активное слушание.

Ключ: 1-б, 2-в, 3-а, 4-б, 5-а, 6-б

Критерии оценок, уровень освоения компетенций

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», (повышенный уровень) - выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий теста;
- «хорошо», (средний уровень) – если студент выполнил 66-83 % заданий теста;
- «удовлетворительно», (пороговый уровень) – если студент выполнил 50-65 % заданий теста;
- «неудовлетворительно», (уровень не сформирован) – менее 50 % заданий теста.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

К методическим материалам по дисциплине относятся предназначенные для обучения основные и дополнительные печатные издания, электронные учебные издания (учебно-методическая литература), профессиональные базы данных и информационные справочные системы, лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, согласно приведенным ниже перечням.

К методическим материалам по дисциплине относятся также инструктирующие материалы, приведенные в компоненте образовательной программы, имеющем название «Методические материалы».

Обучающимся рекомендуется ознакомиться: с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте Института, с графиком консультаций преподавателя.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

- необходимо осуществлять конспектирование учебного материала,
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений,
- перед началом изучения предмета просмотреть рабочую программу дисциплины,
- на отдельные занятия приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный преподавателем,
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции,

Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.

- перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу,
- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу или дополнительный материал к конкретному занятию,
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия,
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании,
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-х недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и

отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные оценки за работу в соответствующем семестре.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться ресурсами библиотеки Института и электронных библиотечных систем; могут взять на дом необходимую литературу на абонементе или воспользоваться читальным залом.

Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных учебных занятий:

Подготовка к практическому занятию включает, кроме проработки конспекта и презентации лекции, поиск литературы (по рекомендованным спискам и самостоятельно), подготовку заготовок для выступлений по вопросам, выносимым для обсуждения по конкретной теме. Такие заготовки могут включать цитаты, факты, сопоставление различных позиций, собственные мысли. При подготовке к контрольной работе обучающийся должен повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, используя конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий,
- на лекциях,
- практических занятиях,
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания (на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.),
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает следующие виды отчетности:

- подготовку и написание конспектов на заданные темы, изготовление презентаций;
- выполнение домашних заданий, поиск и отбор информации по отдельным разделам курса в сети Интернет.

Конспект положений по вопросам.

Методические рекомендации по написанию и проработке конспекта.

1. Внимательно прочти текст.
2. Выдели главную идею и озаглавь текст.
3. Раздели материал на части, выдели главную мысль каждой части.

4. Запиши названия смысловых частей в форме плана в левом рабочем поле конспекта.

5. Прочти текст во второй раз.

6. Сформулируй тезисы конспекта и запиши их в центральном поле конспекта. Помни, что тезисы – это мысли, содержащие главную информацию о содержании смысловых частей. Они не должны быть многословными.

7. Определи ключевые понятия, которые необходимо включить в конспект.

8. В конце конспекта сделай вывод, к которому ты пришёл, проработав текст.

Анализ научной статьи:

1. Прочтите статью один раз, не записывая ничего. Первое чтение нужно использовать для того, чтоб понять общую концепцию материала и получить общее понимание о его содержании.

2. Проверьте значение любых терминов или слов, которые вам неясны. Вы должны убедиться, что понимаете все данные, прежде чем приступите к анализу.

3. Попробуйте написать короткое резюме статьи объемом в 3-4 предложения. Если вы не сможете сделать этого, то вам, возможно, понадобится перечитать ее заново.

4. Перечитайте статью второй раз, чтобы подчеркнуть основополагающие данные. Прочитайте ее медленнее, чем в первый раз, и сделайте отметки на полях по ходу чтения.

5. Выделите основные тезисы в статье. Это должен быть главный аргумент, который подчеркивает автор или пытается доказать в своем материале. Ваш анализ будет возвращаться к этому тезису по мере того, как вы решите, насколько успешно автор смог убедить свою аудиторию.

Составление тезисов.

Тезис – это сжато сформулированные основные констатирующие положения текста. Умение правильно формулировать тезисы говорит об уровне подготовленности читателя, понимании темы, степени овладения материалом и методами самостоятельной работы над книгой.

Рекомендации:

- При составлении тезисов не приводите факты и примеры. Сохраняйте в тезисах самобытную форму высказывания, оригинальность авторского суждения, чтобы не потерять документальность и убедительность.

- Изучаемый текст читайте неоднократно, разбивая его на отрывки; в каждом из них выделяйте главное, и на основе главного формулируйте тезисы.

- По окончании работы над тезисами сверьте их с текстом источника, затем перепишите и пронумеруйте.

Рецензирование научной статьи.

Рецензирование – процедура рассмотрения научных статей и монографий учёными - специалистами в той же области. Цель рецензирования до публикации - убедиться в точности и достоверности изложения и в необходимых случаях добиться от автора следования стандартам, принятым в конкретной области или науке в целом.

Типовой план для написания рецензии:

1. Объект анализа;
2. Актуальность темы;
3. Краткое содержание;
4. Формулировка основного тезиса;
5. Общая оценка;
6. Недостатки, недочеты;
7. Выводы.

8. Объектом оценки могут быть: - полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы; - новизна и актуальность поставленных проблем; - позиция, с которой автор рассматривает проблемы; - корректность аргументации и системы доказательств; - характер и достоверность примеров, иллюстративного материала; - убедительность выводов.

Доклад – небольшая научно-исследовательская работа, посвященная одной узкой теме. Он может быть сделан как в письменной, так и в устной форме.

Этап 1. Выбор темы. Как правило, студентам предлагаются варианты на выбор. Поэтому можно взять такую тему, чтобы она была действительно интересна докладчику, ведь только тогда получится хорошая работа.

Этап 2. Подбор литературы по теме (около 10 источников). Источники необходимо основательно изучить и выбрать основную информацию, чтобы она была интересной, полезной и достоверной. Поэтому информация берётся из проверенных источников. Лучше всего обратиться в библиотеку, так как в учебниках и журналах более достоверная информация.

Этап 3. Написание плана. Нужно составить план таким образом, чтобы доклад получился интересным. Пишите в первую очередь не для себя, а для слушателей.

Этап 4. Подведите итоги, напишите выводы.

Этап 5. Подготовьтесь к дополнительным вопросам.

Преподаватель может задать несколько вопросов после выступления. Поэтому, желательно заранее подготовиться и продумать все варианты ответов. В процессе изучения курса необходимо обратить внимание на самоконтроль знаний. С этой целью обучающийся после изучения каждой отдельной темы и затем всего курса по учебнику и дополнительной

литературе должен проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов, которые помещены в конце каждой темы.

Для самостоятельного изучения отводятся темы, хорошо разработанные в учебных пособиях, научных монографиях и не могут представлять особенных трудностей при изучении.

К планируемым видам самостоятельной работы обучающихся относятся:

- подготовка и написание рефератов и других письменных работ на заданные темы;
- выполнение домашних заданий разнообразного характера;
- выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие самостоятельности и инициативы.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающихся необходимо:

- последовательное усложнение и увеличение объема самостоятельной работы, переход от простых к более сложным формам (выступление при анализе ситуаций, подготовка презентации и реферата, творческая работа и т. д.);
- постоянное повышение творческого характера выполняемых работ, активное включение в них элементов исследования, усиления их самостоятельного характера;
- систематическое управление самостоятельной работой, осуществление продуманной системы контроля и помощи обучающимся на всех этапах обучения.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем, разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- использовать при подготовке нормативные документы филиала; при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Методические рекомендации по работе с литературой.

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, курсовой работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и дома. К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература. Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы.

При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала.

Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса.

Другой способ – это ведение тематических тетрадей- конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Методические указания по заполнению рабочей тетради. Работа с домашними тетрадями ведется дома, а наиболее важные проблемы освоения дисциплины по усмотрению преподавателя выносятся для общего обсуждения на практических занятиях.

Рекомендации студентам:

-следует обращаться к преподавателю по всем вопросам, вызвавшим затруднения в процессе решения задач, анализа ситуаций, построения графиков, ответов на тестовые задания, предложенные в рабочей тетради.

Реферат (письменные работы по избранному вопросу) - может быть подготовлен по заданной теме на основе нескольких источников: монографической литературы, научных статей, учебной и справочной литературы.

В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки: раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п.

При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка, рекомендованного в рабочей программе дисциплины. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания

обучающегося и его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативных правовых актов органов государственной власти и управления (если они используются), других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, двух-трех пунктов основной части, заключения и списка использованных источников.

Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа.

В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

При написании реферата (как и остальных письменных работ) обязательно наличие ссылок (сносок) на использованные источники. Причем требуется выдерживать единообразие ссылок (сносок) при оформлении. Образцы оформления сносок представлены в методических рекомендациях по оформлению письменных работ и представлены на сайте Института.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата, делаются обобщенные выводы или даются рекомендации практического и исследовательского характера по разрешению изученной проблемы. Объем реферата, как правило, не должен превышать 15-20 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале.

Реферат имеет титульный лист. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников. Реферат представляется и обсуждается на практическом занятии в группе.

Критерии оценки реферата: зачтено – выставляется студенту, если студентом усвоен основной материал, рассматриваемые в реферате понятия, явления определяются четко и полно с приведением примеров, работа выполняется студентом самостоятельно, грамотно применяется категория анализа, приводимые доказательства логичны, умело используются приемы сравнения и обобщения, делается развернутый вывод по теме, обоснованно интерпретируются представленные материалы.

К методическим материалам по дисциплине также относятся предназначенные для обучения основные и дополнительные печатные

издания, электронные учебные издания (учебно-методическая литература), профессиональные базы данных и информационные справочные системы, лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, согласно приведенным ниже перечням.

Порядок оценки результата изучения дисциплины. Оценка результата обучения по дисциплине (знаний, умений и навыков) проводится поэтапно – в форме текущего контроля успеваемости и в форме промежуточной аттестации. Контроль текущей успеваемости проводится в целях подведения промежуточных итогов формирования необходимых компетенций, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Контроль текущей успеваемости обучающихся проводится в ходе обучения для определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на практических занятиях (решение проблемных задач);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (самостоятельная работа, доклад);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся, имеющих академические задолженности, в ходе индивидуальной консультации преподавателя.

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания уровня освоения компетенций обучающимися основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

6.1. Перечень основной и дополнительной учебно-методической литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная литература.

1. Бохан, Т.Г. Психология стресса: системный подход: учебное пособие / Т. Г. Бохан. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-94621-794-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116828.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература.

1. Жуков, Д.А. Биологические основы поведения. Гуморальные механизмы [Текст]: учебник / Д. А. Жуков. — Издательство Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2004. — 457 с.

2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с.: ил.

3. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебник для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2018. — 540 с. — ISBN 978-5-906879-70-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94506.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю.В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Руденский, Е.В. Психология ненормативного развития личности: учебное пособие для вузов / Е.В. Руденский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493755> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Шабанова, Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19530.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Авторефераты диссертаций ВАК (<http://vak.ed.gov.ru/>)
2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология www.psy.msu.ru/science/vestnik/
3. Вопросы психологии www.voppsy.ru/
4. ВСЕТЕСТЫ.ru Профессиональные психологические тесты <https://vsetesti.ru/>
5. Журнал практического психолога <http://prakpsyjournal.ru/>
6. Институт практической психологии и психоанализа <https://psychol.ru/>
7. Институт психологии РАН <http://ipras.ru/>
8. Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru>
10. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <https://rusneb.ru>
11. Национальный психологический журнал <http://npsyj.ru/>
12. Портал Академической психологии <http://www.portal-psychology.ru/>
13. Портал психологических изданий http://psyjournals.ru/journal_catalog/
14. Портал психологических изданий на иностранном языке psychologytoday.com
15. Практическая психология <http://psynet.narod.ru/>
16. Практический психолог <http://www.psilib.ru>
17. Психологические исследования <http://psystudy.ru/>
18. Психологический журнал http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html
19. Реферативная база данных на иностранных языках: <https://www.scopus.com>
20. Российская государственная библиотека (РГБ) <http://www.rsl.ru/>
21. Российское психологическое общество (РПО) <http://psyrus.ru/>
22. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс
23. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
24. Электронная психологическая библиотека <http://www.koob.ru>
25. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks): <http://www.iprbookshop.ru>
26. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
27. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>

Информационные Интернет-источники

1. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека (имеет обширный набор статей, характеризующих современное состояние психологической науки)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Операционная система Windows 10 home edition
2. MS Office Online
3. Интернет-браузер Google Chrome

Информационно-справочные и поисковые системы

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.consultant.ru>.
2. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru>.
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

Учебно-наглядные пособия

1. Учебные стенды, лабораторное оборудование: куб Линка, кубики Кооса, доска Пурдые, доски Сегена, кинематометр, динамометр, тонометр, муляж головного мозга, набор специализированных компьютерных манипуляторов «Био-Мышь», диагностический комплекс «Conan», наборы психологических методик, тестов.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроjectionным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроjectionным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Учебная аудитория для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Помещение для хранения и текущего обслуживания учебного оборудования.

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе дисциплины
(модуля)

Дисциплина «Психология стресса»
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

№ п/п	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры
1	МТБ освоения дисциплины (переезд)	№ 2 от 19 октября 2022 г.
2	Структура Института, литература	№ 1 от 23 сентября 2024 г.