

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланев

2020 г.



Рабочая программа дисциплины
Психология стресса

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очное

Томск
2020

1. Код и наименование дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.07.01 Психология стресса

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

«Психология стресса» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 ООП, обеспечивает направление профессиональной специализации основной образовательной программы (ООП). Целью освоения дисциплины является формирование у представителей целевой аудитории когнитивных и деятельностных предпосылок, обеспечивающих эффективную постановку и разрешение комплексных задач связанных с проблемой стресса человека; разработку дизайна, определение методологии и алгоритмов научного исследования и реализацию научно исследовательских программ в области психологии стресса, осуществление диагностической, психокоррекционной, психопрофилактической деятельности в решении практических задач, связанных с различной проблематикой стресса человека. Представления и навыки формируемые в процессе освоения дисциплины «Психология стресса» составляют необходимые теоретические предпосылки для освоения таких дисциплин, как «Организационная психология», «Психология семьи».

3. Год/годы и семестр/семестры обучения.

3 год обучения, 6 семестр.

4. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия.

Предпосылки успешного освоения обучающимися содержания учебного курса «Психология стресса» заложены дисциплинами общегуманитарного, естественно научного, математического и профессионального блока

Для успешного освоения дисциплины учащемуся необходимо

а) знать:

- основные закономерности и этапы исторического развития общества, как предпосылку становления культурных контекстов становления личности в современном мире;
- правовые и этические принципы работы клинического психолога в научно-исследовательской, педагогической и клиничко-практической сферах деятельности;
- предмет, историю развития, основные теоретические системы и методологические основы психологии;
- законы развития психики в фило- и онтогенезе;
- историю, современное состояние проблемы закономерностей нормального и аномального развития, функционирования психики и личности;
- фундаментальные теоретико-методологические концепции развития личности, психопатологии;
- современные концепции психического и психосоматического здоровья, условия и факторы сохранения и укрепления здоровья личности, семьи, организации, общества;

б) уметь:

- выбирать и применять методы психологической оценки и диагностики, соответствующие поставленной задаче;
- самостоятельно формулировать практические и исследовательские задачи, составлять

программы диагностического обследования индивида, семьи, группы людей с целью выделения факторов и когорт риска нарушений психического и психосоматического здоровья;

- применять на практике методы психологической диагностики состояния психического и психосоматического здоровья индивидов и групп людей для осуществления задач психопрофилактики, психокоррекции и психотерапии;
- применять на практике методы диагностики, профилактики и коррекции состояний социальной дезадаптации индивидов и групп;

в) Владеть:

- иностранным языком в объёме, необходимом для работы с профессиональной литературой, взаимодействия и общения;
- методами, процедурами и техниками диагностики психологической оценки состояния психического, психосоматического здоровья и развития в детском и взрослом возрасте;
- методами психологической оценки состояния психического и психосоматического здоровья, параметров и факторов их нарушения;

5. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, или 72 академических часа. Контактная работа обучающихся с преподавателем составляет 28 академических часов (20 лекционных и 8 семинарских занятий), самостоятельная работа – 44 академических часов. Форма промежуточной аттестации – зачет.

6. Формат обучения - очный, аудиторный.

7. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
(ПК-3) -III	

8. Содержание дисциплины и структура учебных видов деятельности

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Семинары	
Проблема стресса как междисциплинарного объекта исследования	6	4		2 Оценка участие в дискуссии
Концептуальное и	10	4	2	6

методологическое многообразие в изучении психологии стресса				Оценка содержания доклада
Основные этапные теории стресса в контексте транспективного анализа	14	4	2	10 Оценка содержания доклад, оценка выполнения тестовых заданий
Проблема острого стресса: травматические, кризисные, экстремальные ситуации (методологические, феноменологические и практические аспекты)	21	4	2	13 Оценка содержания доклад, оценка выполнения тестовых заданий
Проблема хронического стресса: социальный стресс, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание (методологические, феноменологические и практические аспекты).	21	4	2	13 Оценка содержания доклад, оценка выполнения тестовых заданий, оценка проекта профилактики
Итого	72	20	8	44

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

- 1) список основной и дополнительной литературы;
- 2) банк публикаций сотрудников факультета по проблемам психологии стресса;
- 3) темы рефератов и курсовых работ (Приложение 1);
- 4) перечень контрольных вопросов, тестовых заданий, практических заданий для самостоятельной работы к темам дисциплины;
- 5) методическое пособие Бохан Т.Г. «Проблема стресса в психологии: транспективный анализ»;
- 6) методическое пособие Бохан Т.Г. «Стрессменеджмент» (электронный вариант);
- 7) Хрестоматия текстов по проблеме стресса и стрессоустойчивости (электронный вариант);
- 8) презентационные материалы к темам лекционных занятий.

Темы рефератов:

1. Психологический стресс с позиции основных отечественных методологических подходов.
2. Первые исследования проблемы стресса.
3. Теория Г. Селье в ее развитии.
4. Методы «борьбы» со стрессом в медицинской и психологической науках.
5. Роль стресса в развитии соматических и психических расстройств.
6. Стресс и асоциальное поведение.

7. Профессиональный стресс. Антистрессовая профилактика профессионального выгорания.
8. Факторы ПТСР, диагностика и методы психологической помощи.
9. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.
10. Психологическая помощь детям, пережившим стрессовые ситуации.
11. Проблемы антистрессовой профилактики.
12. Стрессы в детском возрасте, их роль и влияние на психическое развитие и личностное становление.
13. Особенности стрессовых ситуаций в юношеском возрасте, их связь с проблемой самореализации.
14. Кризисы возраста зрелости. Психологическая помощь.
15. Стрессовые ситуации в периоде старости. Психологическая помощь.
16. Модели психологического стресса.
17. Стресс в контексте проблемы этнической толерантности.
18. Трудные ситуации и способы совладания со стрессом (этнопсихологический аспект).
19. Проблема стресса в современной психологии.
20. Стресс, его симптомы и последствия.
21. Стрессы в детстве.
22. Стрессы подросткового возраста и психологические факторы их преодоления.
23. Проблема стресса и его преодоления в периоде взрослости.
24. Проблема стрессоустойчивости.
25. Факторы формирования стрессоустойчивости.
26. Психология совладающего поведения.
27. Семейные стрессы и семейный диадный копинг.
28. Посттравматический стресс.
29. Гендерные аспекты стресса.
30. Методы преодоления стресса.
31. Профилактика стресса у взрослых.
32. Профилактика стресса у детей и подростков.
33. Профессиональный стресс и его профилактика.
34. Проблема совладания и защит в психологии преодоления.
35. Проблемная ситуация. Способности человека в разрешении проблемных ситуаций.
36. Механизмы регуляции стресса.
37. Основные психологические феномены травматического стресса
38. Феноменология, динамика и последствия травматического стресса
39. Диагностика уровня стресса, характера развития ПТСН, возможных этиологических факторов (физиологических, психологических, социальных) и факторов защиты (ресурсов совладания со стрессом)
40. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах
41. Личностные predispositions, особенно предрасположенных к травматическим стрессовым реакциям и нарушениям.
42. Цели, задачи, содержание и организация антистрессовой профилактики.
Место и роль психолога в антистрессовой профилактике

Темы курсовых работ:

1. Понимание эмоций детьми, лишенными родительского попечения.
2. Оценка конструктивности эмоций в совладании с трудными ситуациями.
3. Индивидуально-психологическая обусловленность переживания позитивных эмоций.
4. Социально-психологические факторы, обуславливающие переживание позитивных эмоций у подростков с аддиктивным поведением с выраженностью агрессии.

5. Этно-культурные особенности совладания с трудными ситуациями.
6. Особенности диадного копинга родителей и детей.
7. Авитальное поведение как способ неэффективного совладания с трудной жизненной ситуацией у лиц периода взросления.
8. Особенности установок на оценку эмоций (кросскультурный контекст)
9. Субъективное качество жизни как интегральный показатель стрессоустойчивости.
10. Личностно-социальные компетентности у лиц с психосоматическими расстройствами.

10. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

11. Ресурсное обеспечение

- Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература, имеющаяся в библиотеке ТГУ:

1. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. Москва : Проспект , 2015. 219 с.
2. Сапольски Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др.; под ред. Е. И. Николаевой. Изд-во: Питер. – 2015. – 480 с.

Дополнительная литература, имеющаяся в библиотеке ТГУ:

1. Бохан Т.Г. Проблема стресса в психологии: Транспективный анализ. Томск. Изд-во: Иван Федоров. – 2008. – 154 с.
2. Брит Н. В., Галкин Д. В., Глухова Е. С. и др. Эффективный менеджмент: практикум Электронный ресурс/ ред. Т. Ю. Базаров ; Адм. Том. обл. ; Том. регион. рес. центр Издательский Дом Томского государственного университета , 2015. 173 с.
3. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие : [для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин "Психология безопасности жизнедеятельности", "Кризисная психология", "Экстремальная психология", "Психология стресса", "Социальная психология", "Психология трудных жизненных ситуаций", "Психология жизнестойкости"] /Москва: Флинта [и др.] , 2015. 290 с.

Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотека ТГУ: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
2. Мир психологии. Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
3. Psychology.ru: Психология на русском языке. Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>
4. Флогистон. Режим доступа: <http://flogiston.ru/>
5. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/>
6. Вопросы психологии. Режим доступа: http://www.voppsy.ru/journals_all/rubr/rubrics.htm
7. Психологическая наука и образование. <http://www.psyedu.ru/>
8. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>
9. Российская национальная библиотека. Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>
10. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://nbgmu.ru/>
11. International journal of stress management <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>
12. The American Institute of Stress <http://www.stress.org/>
13. Stress Education Center www.dstress.com

Дополнительная литература и электронные ресурсы для написания реферативных и курсовых работ:

14. Бохан Т. Г. Сборник материалов по проблеме профилактики стресса [Электронный ресурс]. – Томск : Том. гос. ун-т, 2016.
15. Бохан Т.Г. Проблема стресса в психологии: Трансперспективный анализ. Томск. Изд-во: Иван Федоров. – 2008. – 154 с.
16. Бохан Т.Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования. Томск. Изд-во: Иван Федоров. – 2008. – 256 с.
17. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
18. Каменюкин А. Г. Анти-стресс тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. Д. Ковпак. – СПб. : Питер,
19. Котенев И. О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях : метод, пособие. / И. О. Котенев. – М., 1996.
20. и как с ней бороться // Московский психотерапевтический журн. – 2003. – № 2. – С. 18–30.
21. Либин А. В. Дифференциальная психология : на пересечении европейских, российских и американских традиций. / А. В. Либин. – 2-е изд., перераб. – М. : Смысл, ПЕР-СЭ, 2000. – 549 с.
22. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : ЛГУ,
23. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – М. : АСТ; Минск : Харвест, 2002. – С. 6–38.
24. Семке В. Я. Душевные кризисы и их преодоление / В. Я. Семке, Е. М. Епанчинцева. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2005. – 212 с.

- сети «Интернет»

- Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru/>
- Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: www.medpsy.ru
- Сайт российской электронной библиотеки. – URL: www.elibrary.ru
- <http://www.psychologos.ru/categories/view/bessonica>
- http://www.psychologos.ru/categories/view/kak_snimat_napryazhenie
- <http://www.psychologos.ru/categories/view/depressiya>
- http://www.psychologos.ru/categories/view/pereklyuchenie_vnimaniya
- http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota_s_nepriyatnymi_perezhivaniyami
- http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_vnutrennimi_chuvstvami
- http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_emociyami
- http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_energetikoy
- http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_sostoyaniem
- <http://pda.tr200.biz/find/>
- <http://www.s-b-s.su/health/articles/boremsya-so-stressom/profilaktika-stressa/priemy-povyshayushhie-samouvazhenie-i-samoocenku/>
- <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/st059.shtml>
- <http://vbibl.ru/psihologiya/36140/index.htm>
- <http://www.myshared.ru/slide/38123/>

- Перечень информационных технологий

Используются: тематически ориентированная работа с электронными ресурсами; выполнение тестовых заданий; поиск и перевод иностранных статей по темам курса, компьютерная видео-презентация тем дисциплины.

- Описание материально-технической базы

Аудитория, оборудованная видеопроектором, компьютер TFT Samsung SyngMaster

710N, ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO L-7310-L-7, копировальное устройство Toshiba e-Studio 206, многофункциональное устройство Xerox WorkCentre 3119 A4, принтер лазерный Canon LBP-2900, сканер настольный цветной планшетный CanoScan Lide 25; Microsoft Windows XP, пакет статистических программ SPSS, версия 18.0 (SPSS Inc., USA).

12. Язык преподавания – русский.

13. Преподаватель – Терехина О. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования

Автор – профессор, д. психол. н. Т.Г. Бохан

Рецензент – профессор, д. психол. н. С.А. Богомаз,

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета психологии 28 мая 2020 года, протокол № 7.