

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 08.01.2023 22:50:58

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

(наименование дисциплины)

Направление подготовки _____ 37.03.01 Психология _____

Квалификация выпускника _____ Бакалавр _____

Направленность (профиль) _____ Психологическое консультирование _____

2022 г.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ОПК-4 - Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД-1 (ОПК-4) Владеет знаниями и навыками оказания психологической помощи в различных формах для решения конкретной проблемы отдельных лиц, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	<i>знает</i>
	РО-1 ИД-1 (ОПК-4) основы психологии стресса виды и методы психологической помощи в русле психологического консультирования в различных формах для решения конкретной проблемы отдельных лиц, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.
	<i>владеет</i>
	РО-2 ИД-1 (ОПК-4) навыками оказания психологической помощи в различных формах для решения конкретной проблемы отдельных лиц, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования опираясь на знания по психологии стресса
ИД-2 (ОПК-4) Способен применять полученные знания для оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	<i>умеет</i>
	РО-1 ИД-2 (ОПК-4) применять полученные знания по психологии стресса для оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

3. Содержание дисциплины

Психологическая характеристика стресс-реакции. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика

Взаимодействие организма со стресс-фактором. Последствия для организма. Стресс-устойчивость и ее характеристика. Стадии стресс-реакции. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты. Стресс и психосоматическая патология. Постстрессовые расстройства. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Вопросы и задания для самоконтроля

Задания для самоконтроля

Задание №1.

Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.

1. Стресс и его регуляторы

Научно-теоретические аспекты стресса. Стадии развития стресса по Селье. Причины, вызывающие стрессовые нарушения. Физические проявления стресса. Основные регуляторы стресса. Выходы из стрессовых состояний. Способы успокоения и избавления от стресса.

2. Методы борьбы со стрессом в управленческом труде

Определение, причины возникновения стресса, его стадии и возможные последствия. Психологические и поведенческие симптомы стресса. Причины возникновения стресса на работе. Несколько советов, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

3. Природа стресса и его преодоление

Выявление стрессовых состояний и изучение способов оптимизации психологического стресса посредством шариятских методов. Особенности проявления психологической защиты во время эмоционального стресса. Шариятские средства излечения от беспокойства и грусти.

4. Психологические особенности учебного стресса студентов

Изучение стресса в жизни студента. Сущность понятия "стресс". Рекомендации по преодолению тревожности и стресса у студентов. Эмпирическое исследование учебного стресса студентов. Описание методик, используемых в диагностике учебного стресса студентов.

5. Психофизиология стресса

Понятие стресса. Стрессоры. Виды стресса. Основные положения концепции стресса. Общий адаптационный синдром. Психологические аспекты стресса. Три фазы

стресса. Устойчивость человека к стрессу. К чему приводит стресс. Способы борьбы со стрессом.

Задание №2.

Стресс-устойчивость и ее характеристика

1. Природа стресса и управление им

Понятие, проблемы, причины стресса. Профилактика стресса. Методы борьбы со стрессом. Стресс в России. Наличие связи между эмоциональным состоянием и возникновением болезней. Устойчивость человека к возникновению стрессовых реакций.

2. Психология стресса

Изучение современных теорий психологии стресса. Классификация видов стресса: по стрессору, по продолжительности. Разработка программы профилактики организационного стресса для конкретной должности. Диагностика и SWOT-анализ организационного стресса.

3. Стресс и его влияние на вегетативную нервную систему

Природа стресса, причины его возникновения. История развития и общие положения теории стресса. Классификация стрессовых состояний. Нейрофизиологические механизмы стресса. Его влияние на вегетативную систему и деятельность внутренних органов организма.

4. Психологические факторы профессионального стресса у менеджеров

Анализ идеи Г. Селье об адаптационных ресурсах стресса, тезисы классической теории. Основные направления стресса: экологический, транзактный и регуляторный. Причины возникновения информационных стрессов. Особенности профессионального стресса менеджеров.

6. Стресс и заболевания, связанные со стрессом

Проблема психологического стресса. Ресурсный подход и регуляция стресса. Определение стресса, стрессовой реакции и дистресса. Нарушение памяти и концентрации внимания.

Вопросы для самоконтроля

1. Психология стресса.
2. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.
3. Понятие стресса.
4. Классификация стресс-факторов и их характеристика
5. Реакция горя, её стадии.
6. Нормальная и патологическая реакция горя.
7. Перинатальная утрата, ее особенности.
8. Осложнения тяжелой утраты.
9. Основные принципы психологической поддержки и психотерапии лиц, находящихся в состоянии горя.
10. Взаимодействие с группой поддержки.
11. Понятие психологической устойчивости.
12. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.
13. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
14. Стадии стресс-реакции.
15. Стадия тревоги

16. Стадия компенсации
17. Стадия истощения
18. Дистресс и его характеристика
19. Работа сотреагированием “любых” сильных чувств (злости, агрессии, ненависти и пр.).
20. Работа с иррациональным чувством вины.
21. Основа формирования психосоматической патологии
22. Стресс, как фактор формирования психосоматической патологии
23. Постстрессовые расстройства
24. Характеристика постстрессовых расстройств
25. Стресс-лимитирующие системы и их роль в формировании ПТСР
26. Методы управления стрессом.
27. Реабилитация лиц с ПТСР
28. Проблемы и здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
29. Методы психологической коррекции ПТСР

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

Дополнительная:

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. Федеральный образовательный портал: <http://psychology.edu.ru/>
2. Административно-управленческий портал: <http://www.aup.ru/>

3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

4. Электронная библиотечная система «IPR BOOKS» www.iprbookshop.ru

7. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- IBM SPSS Statistics Base Campus Edition
- Moodle 3.8.2.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);

- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;

- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;

- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);

- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или)

электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.