

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Л.С. ВЫГОТСКОГО
Кафедра нейро и патопсихологии

Б1.Б.09.01 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 «Психология служебной деятельности»

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Уровень квалификации выпускника: специалист

Форма обучения
очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2020

«Психология стресса»

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

Кандидат психологических наук, доцент

А.М. Жуков

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры Нейро и патопсихологии

№ 16 от 22.06.2017 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

9. Методические материалы

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

1 Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - Подготовить выпускника умеющего оказывать психологическую помощь в стрессовых ситуациях и работать с их последствиями.

Задачи дисциплины:

- Познакомить с теоретическими основами психологии стресса;
- познакомить с методами диагностики, профилактики и реабилитации в случаях воздействия стрессогенных факторов различной природы.

1.2 Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Знать основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе. Уметь выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов, и коррекции последствий их воздействия.
ПК-14	способностью разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации	Владеть навыками саморегуляции, техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий. Проводить анализ среды, деятельности ситуации на предмет наличия стрессогенных факторов.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: : «Психиатрия», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология», «Патопсихология», «Психофизиология», «Социология», «Культурология», «Социальная психология».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: ««Превентивная психология», «Психология межгрупповой адаптации», «Психология зависимого поведения», «Психология качества жизни», «Синдром эмоционального выгорания в служебной деятельности», «Психология безопасности».

2. Структура дисциплины

2.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 42 ч., самостоятельная работа обучающихся 48 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1	Введение в психологию стресса.	7	2					12	
2	Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.		6		8			12	
3	Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.		6		6			12	
4	Принципы диагностики и профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.		6		6			12	
	Экзамен						18		
	итоги:		20		22			48	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 24 ч., самостоятельная работа обучающихся 66 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			контактная						Самостоятель- ная работа
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		

1	Введение в психологию стресса.	8	2					15	
2	Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.	8	4		4			16	
3	Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.	8	4		4			16	
4	Принципы диагностики и профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.	8	2		4			19	
	Экзамен						18		
	итого:		12		12			66	

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в психологию стресса.	Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, стрессогенные факторы. История развития исследований стресса. Стрессогенные факторы и их взаимодействие. Профессиональные стрессы.
2	Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.	Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания, памяти, изменения поведения в стрессовых ситуациях; особенности переживания стресса, ОСР, ПТСР.
3	Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.	Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние; особенности деятельности вызывающие стрессовые состояния; когнитивный диссонанс как источник стресса; травматические события как стрессогенный фактор.
4	Принципы диагностики и профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.	Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции. Профилактика развития стресса как комплексная проблема. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса.

4. Образовательные технологии

В ходе преподавания дисциплины используются как традиционные, так и активные и интерактивные формы проведения занятий:

- лекции;
- лабораторные работы в форме дискуссий, коллоквиумов;
- практические занятия в форме моделирования ситуаций практической работы.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Введение в психологию стресса.	Лекция 1	Вводная лекция
2.	Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.	Лекция 2	Лекция с разбором конкретных ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
3.	Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.	Лекция 3	Лекция с разбором конкретных ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
4.	Принципы профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.	Лекция 4	Проблемная лекция Коллоквиум Моделирование ситуаций практической работы

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	15 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	15 баллов
- участие в работе круглого стола	5 баллов	10 баллов
- подготовка и защита презентаций	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация	Зачёт	40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену

По окончании курса проводится экзамен. Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения

навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Вопросы к экзамену.

1. Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, стрессогенные факторы.
2. История развития исследований стресса.
3. Стрессогенные факторы и их взаимодействие.
4. Профессиональные стрессы.
5. Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания,
6. Влияние стресса на познавательную сферу: изменения памяти,
7. Изменения поведения в стрессовых ситуациях;
8. Особенности переживания стресса,
9. Особенности переживания ОСР,
10. Особенности переживания ПТСР.
11. Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние;
12. Стрессогенные факторы: особенности деятельности вызывающие стрессовые состояние;
13. когнитивный диссонанс как источник стресса;
14. травматические события как стрессогенный фактор.
15. Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости.
16. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции.
17. Профилактика развития стресса как комплексная проблема.
18. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Фесенко, Ю. А. Пограничные психические расстройства у детей : практическое пособие / Ю. А. Фесенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11327-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456957>

Дополнительная литература

1. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности Анализ. Теория. Практика. - СПб. Прайм -еврознак, 2006.
2. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, №4т.3.
3. Алексеева Л.С. (ред.) Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.
4. Алексеева Л.С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.
5. Андрющенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях

- утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия, 2000. № 4. Т. 2.
6. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. (Терапия, фокусированная на решении). СПб., Речь, 2000.
 7. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
 8. Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. Москва, 1–4 июля 2001.
 9. Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» // Мир медицины. 2001, № 7-8.
 10. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. Т. 3.
 11. Догадана М. А., Пережогин Л. О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. М.: Сам себе адвокат, 2000.
 12. Ильина И.Г., Соловейчик М.Я. (ред.) Методические материалы по работе со вторичной травмой // Конфликт и травма. Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. СПб., Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.
 13. Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Т. 22, № 4, с. 70-80.
 14. Китаев-Смык Л.А. Психология чеченской войны. М., 2002.
 15. Козер Л.А. Функции социального конфликта. М., Идея-Пресс, Дом интеллектуал, книги, 2000.
 16. Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальтметоде // Российский гештальт. Вып. 5 / Под ред. Н.Б.Долгополова, Р.П.Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003.
 17. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
 18. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб., Речь, 2000.
 19. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., Смысл, 2000.
 20. Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных неврозами// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
 21. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001а.
 22. Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когито-центр, 2016.
 23. Ольшанский Д.В. Психология террора. М. – Академический проект, Екатеринбург – Деловая книга, 2002.
 24. Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи // Психолог в детском саду. 2000, №2–3.
 25. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М., Академический проект, 2000.
 26. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Изд. Института психотерапии, М., 2000.
 27. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, 2006 № 3 – 4, с. 218 – 235.

28. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
29. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа № 1–2, 2001.
30. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
31. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
32. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., НФ «Класс», 2000.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Вестник РАТЭПП, 1995. <http://ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm>
2. Обзор и критика концепции стресса Г.Селье: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>
3. Ковалева О.В. Как вести себя в чрезвычайной обстановке. http://www.kovaleva.ru/articles/psihosom/psihosom_statya_9.shtml.

Сайт РГГУ (ЭБС)

ЭБС «Znanium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

При проведении занятий в режиме онлайн (с применением дистанционных образовательных технологий) используются сервисы Zoom.us. Ссылки размещаются в личном кабинете в ЭИОС РГГУ и/или направляются на электронную почту группы.

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

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

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

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

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы семинарских занятий

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Трудоемкость самостоятель ной работы (в часах)	Рекомендации
Раздел 1. Введение в психологию стресса.			
Подготовка к устному опросу	1. Основные понятия курса психология стресса, стресс, дистресс, ОСР, ПТСР, 2. стрессогенные факторы. 3. История развития исследований стресса. 4. Стрессогенные факторы и их взаимодействие. 5. Профессиональные стрессы.		Подготовить к устному опросу материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 2. Формы проявления, переживания и влияния стресса на поведение.			
Подготовка к устному опросу и практическому занятию 1.	1. Влияние стресса на познавательную сферу: изменения внимания, памяти, 2. изменения поведения в стрессовых ситуациях; 3. особенности переживания стресса, ОСР, ПТСР.		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 3. Факторы развития стресса. Экстремальные и долгосрочные стрессогенные факторы.			
Подготовка к устному опросу и практическому занятию 2.	1. Стрессогенные факторы: особенности среды вызывающие стрессовые состояния; 2. особенности коммуникации, вызывающие стрессовое состояние; 3. особенности деятельности вызывающие стрессовые состояния; 4. когнитивный диссонанс как источник стресса; 5. травматические события как стрессогенный фактор.		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 4. Принципы диагностики и профилактики развития стресса и работа с последствиями стрессовых воздействий.			

Подготовка к устному опросу и практическому занятию 3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы диагностики уровня стресса, последствий стрессовых воздействий, стрессоустойчивости. 2. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляция, техники работы со стрессом в различных направлениях психотерапии и психокоррекции. 3. Профилактика развития стресса как комплексная проблема. 4. Организационные, психологические, групповые методы профилактики развития стресса.. 		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Итого по дисциплине			

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

При написании письменных работ по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны руководствоваться методическими рекомендациями по написанию контрольных работ - 2018.

9.3. Иные материалы

Не используются

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на факультете психологии кафедрой нейро- и патопсихологии.

Цель дисциплины: Подготовить выпускника умеющего оказывать психологическую помощь в стрессовых ситуациях и работать с их последствиями.

Задачи:

- Познакомить с теоретическими основами психологии стресса;
- познакомить с методами диагностики, профилактики и реабилитации в случаях воздействия стрессогенных факторов различной природы.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

ПК-14 способностью разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Знать основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе.
- Уметь выстраивать план работы по диагностике стресса, а так же профилактике воздействия стрессогенных факторов, и коррекции последствий их воздействия.
- Владеть навыками саморегуляции, техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий. Проводить анализ среды, деятельности ситуации на предмет наличия стрессогенных факторов.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1.	Обновлена основная и дополнительная литература	21.06.18	18
2.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
3.	Приложение к листу изменений № 1		
4.	Обновлена основная и дополнительная литература	20.06.19	18
5.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
6.	Приложение к листу изменений № 2		
7.	Обновлена основная и дополнительная литература	30.06.20	16
8.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
9.	Приложение к листу изменений № 3		

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2018 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
6	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
8	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
1.	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
2.	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
3.	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
4.	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2020 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант