

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего инклюзивного образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Факультет психологии и педагогики
Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ
И.О. проректора по ООД
Пузанкова Е.Н. Пузанкова
« 27 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

программа направления подготовки
37.03.01 Психология

Б.1.В.ДВ.03.01 Вариативная часть,
шифр наименование части

Профиль подготовки
Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения очная, заочная

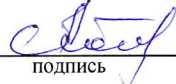
курс 3, семестр 6

Москва
2019


Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от «07» августа 2014 г. Зарегистрировано в Минюсте России «15» октября 2014 г. № 34320.

Составители рабочей программы:

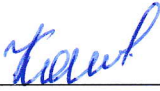
МГГЭУ, кафедра педагогики и психологии, доцент
место работы, занимаемая должность

 Котова Е.В. « 27 » августа 2019 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент: МГГЭУ, кафедра педагогики и психологии, заведующий кафедрой
место работы, занимаемая должность

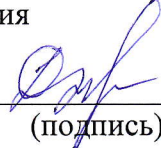
 Котовская С.В. « 27 » августа 2019 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 27 августа 2019 г.)

Заведующий кафедрой  Котовская С.В. « 27 » августа 2019 г.
подпись Ф.И.О. Дата

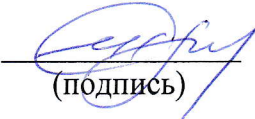
СОГЛАСОВАНО

Начальник
Учебно-методического управления

« 27 » августа 2019 г.  Дмитриева И.Г.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан
факультета

« 27 » августа 2019 г.  Руденко И.Л.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
библиотекой

« 27 » августа 2019 г.  Ахизурская В. А.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

“ РАССМОТРЕНО
ОДОБРЕНО И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГГЭУ
ПР. № 8 30 08 2019 г.

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование системы психологических знаний о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностях психологической устойчивости в стрессовых ситуациях; видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми, в стрессовой ситуации.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомление студентов с основными закономерностями возникновения и проявления стресса;
- овладение основами профилактики негативного воздействия стресса и оказания психологической помощи человеку в стрессовых ситуациях;
- знакомство с методами диагностики негативных состояний и способами преодоления стресса и стрессовых расстройств.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- основные теоретические положения концепции стресса;
- историю изучения стресса;
- классификацию основных видов стресса и их специфику;
- виды стрессовых реакций;
- закономерности возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального и психологического стресса;
- структуру психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.

уметь:

- определить вид реакции на стресс;
- подбирать методы работы с конкретной стрессовой реакцией;
- использовать методики и технологии работы практического психолога в сфере образования;
- определять стратегии профессиональной деятельности с учетом специфики стрессогенного фактора;

владеть компетенциями:

| Код компетенции | Наименование результата обучения |
|------------------------|---|
| ПК-9 | способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях |

1.3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология стресса» относится к обязательным дисциплинам вариативной части, читаемая на 3-м курсе, 6 семестр.

Интегральность дисциплины обусловлена преемственностью знаний и множественностью междисциплинарных связей с другими науками: анатомией и физиологией человека, общей психологией, социальной психологией и др. Дисциплина «Психология стресса» способствует расширению и углублению знаний, полученных в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Социальная психология», «Конфликтология».

2. Содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Семестр – 6, вид отчетности – зачет

| № раз-дела | Наименование раздела, тема | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|------------|---|--|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Раздел 1. Классическая теория стресса и современные концепции. Тема 1.1. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | Междисциплинарные связи психологии стресса. История изучения стресса. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический: отечественная психологическая школа. Изучение стресса с позиций общей, социальной и возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. | Устный опрос |
| | Тема 1.2. Теория стресса Г. Селье. | «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. | Устный опрос |
| | Тема 1.3. Реакции на стресс. | Стресс и дистресс. Стадии стресса. Типы реакции на стресс. Изучение стресса в экспериментах на животных. | Устный опрос |
| | Тема 1.4. Механизмы регуляции стресса. | Информационные и энергетические процессы. Нейро-гуморальные процессы. Функциональная организация корковых процессов. Влияние стресса на состояние организма человека. Когнитивная теория стресса (Р. Лазарус, Р. Ланьер). Когнитивные процессы (оценка и преодоление). Виды оценки. Типы стрессовых оценок. Факторы, влияющие на оценку события как стрессогенного. Связь когнитивных процессов и эмоций. Влияние неопределенности ситуации на человека. Теория объяснительных стилей. | Устный опрос Письменный отчет |
| | Тема 1.5. Адаптация к стрессу. | Стресс и адаптация. Стресс как фактор развития личности. Понятие «преодоление стресса». Проблема преодоления стресса в отечественной науке и зарубежных исследованиях. Социальные аспекты преодоления стресса. Значение социальной поддержки в преодолении стресса. Психосоциальные модели преодоления стресса. Биомедицинские модели | Устный опрос Письменный отчет |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | адаптации. Современные технологии управления стрессами. | |
| 2 | Раздел 2. Виды стресса. Тема 2.1. Межличностный и внутриличностный психологический стресс. | Межличностный психологический стресс. Социальный, или общественный психологический стресс. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Изменение характера информационных нагрузок. | Устный опрос Письменный отчет |
| | Тема 2.2. Экологический психологический стресс. | Экологический психологический стресс. Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. | Устный опрос Письменный отчет |
| | Тема 2.3. Профессиональный психологический стресс. | Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы). Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Профессиональное выгорание. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки. Психологический климат в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса. | Устный опрос Письменный отчет |
| | Тема 2.4. Семейный психологический стресс. | Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Супружеские конфликты. Развод как стрессогенный фактор. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Развод как критическое событие жизни. | Устный опрос Письменный отчет |
| 3 | Раздел 3. Стресс в экстремальных ситуациях. Тема 3.1. Экстремальные ситуации и стресс. | Типы реагирования в экстремальной ситуации. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Посттравматический синдром (ПТСР). | Устный опрос Письменный отчет Дискуссия |
| | Тема 3.2. Суицид. | Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами. | Устный опрос Письменный отчет Дискуссия |
| 4 | Раздел 4. Стресс и психологическое здоровье. Тема 4.1. Стресс и здоровье. | Стресс и здоровье профессионалов. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии. Демографические данные о распространенности «болезней стресса». | Устный опрос Письменный отчет Дискуссия |

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| Тема 4.2. Гендерные особенности стресса. | Стресс и пол. Стрессогенные факторы для мужчины. Стрессогенные факторы для женщины. | Устный опрос Письменный отчет |
| Тема 4.3. Возрастные факторы стресса. | Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. Экзаменационный стресс. Стресс и его преодоление в период взрослости. Стресс в постпенсионном возрасте. | Устный опрос Письменный отчет |
| Тема 4.4. Психологическая помощь при стрессе. | Способы и техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. | Устный опрос Письменный отчет |
| Тема 4.5. Психологическая саморегуляция. | Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. | Устный опрос Письменный отчет |
| Тема 4.6. Эффективность внедрения психокоррекционных средств. | Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмент. | Устный опрос Письменный отчет |

3. Структура дисциплины (очное обучение)

| Вид работы | Трудоемкость, часов | |
|--|---------------------|------------|
| | 6 семестр | Всего |
| Общая трудоемкость | 108 | 108 |
| Аудиторная работа: | | |
| <i>Лекции (Л)</i> | 18 | 18 |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | 46 | 46 |
| <i>Лабораторные работы (ЛР)</i> | | |
| Самостоятельная работа: | 44 | 44 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | | |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | | |
| Реферат (Р) | | |
| Эссе (Э) | | |
| Самостоятельное изучение разделов | | |
| Контрольная работа (К) | | |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | | |
| Вид итогового контроля | зачет | |

Структура дисциплины (заочное обучение)

| Вид работы | Трудоемкость, часов | |
|--|---------------------|------------|
| | 6 семестр | Всего |
| Общая трудоемкость | 108 | 108 |
| Аудиторная работа: | 14 | 14 |
| <i>Лекции (Л)</i> | | |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | | |
| <i>Лабораторные работы (ЛР)</i> | | |
| Самостоятельная работа: | 90 | 90 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | | |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | | |
| Реферат (Р) | | |
| Эссе (Э) | | |
| Самостоятельное изучение разделов | | |
| Контрольная работа (К) | 4 | 4 |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | | |
| Вид итогового контроля | зачет | |

4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам (очное обучение)

Разделы дисциплины, изучаемые в 6-м семестре

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|----------|--|------------------|-------------------|-----------|----|------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа (СР) |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Классическая теория стресса и современные концепции. | 38 | 8 | 18 | - | 12 |
| 2 | Виды стресса. | 24 | 4 | 8 | - | 12 |
| 3 | Стресс в экстремальных ситуациях. | 12 | 2 | 4 | - | 6 |
| 4 | Стресс и психологическое здоровье. | 34 | 4 | 16 | - | 14 |
| | <i>Итого</i> | 108 | 18 | 46 | - | 44 |

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам (заочное обучение)

Разделы дисциплины, изучаемые в 6-м семестре

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|----------|--|------------------|-------------------|----------|----|------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа (СР) |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Классическая теория стресса и современные концепции. | 38 | 2 | 2 | | 34 |
| 2 | Виды стресса. | 24 | 2 | 2 | | 20 |
| 3 | Стресс в экстремальных ситуациях. | 12 | 1 | 1 | | 10 |
| 4 | Стресс и психологическое здоровье. | 34 | 2 | 2 | | 30 |
| | <i>Итого</i> | 108 | 8 | 6 | | 94 |

5. Тематический план учебной дисциплины (очное обучение)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) | Объем часов/зачетных единиц | Образовательные технологии | Формируемые компетенции/уровень освоения | Формы текущего контроля | |
|--|---|--|----------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Классическая теория стресса и современные концепции. | Лекции | 8 | | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 2 | Демонстративное изложение | ПК-9 | Устный опрос |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 2 | Проблемно-ориентированная | | Устный опрос |
| | 3 | Реакции на стресс. | 2 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | 4 | Механизмы регуляции стресса. | 1 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | 5 | Адаптация к стрессу. | 1 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | Практические занятия | 18 | | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 6 | Личностно-ориентированная | ПК-9 | Устный опрос Письменный отчет |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 6 | Личностно-ориентированная | | |
| | 3 | Механизмы регуляции стресса. | 4 | Личностно-ориентированная | | |
| | 4 | Адаптация к стрессу. | 2 | Личностно-ориентированная | | |
| | Самостоятельная работа студента | 12 | | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 4 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 2 | | | |
| | 3 | Реакции на стресс. | 2 | | | |
| | 4 | Механизмы регуляции стресса. | 2 | | | |
| | 5 | Адаптация к стрессу. | 2 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---------------------------|--|------|---|
| Виды стресса. | Лекции | | 4 | | ПК-9 | Устный опрос |
| | 1 | Профессиональный психологический стресс. | 2 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | 2 | Семейный психологический стресс. | 2 | Проблемно-ориентированная | ПК-9 | |
| | Практические занятия | | 8 | | | |
| | 1 | Межличностный и внутриличностный психологический стресс. | 2 | Личностно-ориентированная | | |
| | 2 | Экологический психологический стресс. | 2 | Демонстративное изложение | | |
| | 3 | Профессиональный психологический стресс. | 2 | Демонстративное изложение | | |
| | 4 | Семейный психологический стресс. | 2 | Проблемно-ориентированная | | |
| | Самостоятельная работа студента | | 12 | | | ПК-9 |
| | 1 | Межличностный и внутриличностный психологический стресс. | 3 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | | |
| | 2 | Экологический психологический стресс. | 3 | | | |
| | 3 | Профессиональный психологический стресс. | 3 | | | |
| 4 | Семейный психологический стресс. | 3 | | | | |
| Лекции | | 2 | | | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия Письменный отчет |
| 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 2 | Демонстративное изложение | | | |
| Стресс в экстремальных ситуациях. | Практические занятия | | 4 | | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия |
| | 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 2 | Личностно-ориентированная | | |
| | 2 | Суицид. | 2 | Проблемно-ориентированная | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия |
| | Самостоятельная работа студента | | 6 | | | |
| | 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 3 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | | |
| | 2 | Суицид. | 3 | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--------------|--|------|----------------------------------|
| Стресс и психологическое здоровье. | Лекции | | 4 | Демонстративное изложение | ПК-9 | Устный опрос |
| | 1 | Гендерные особенности стресса. | 2 | | | |
| | 2 | Возрастные факторы стресса. | 2 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | Практические занятия | | 16 | | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия |
| | 1 | Стресс и здоровье. | 4 | Проблемно-ориентированная | | |
| | 2 | Гендерные особенности стресса. | 4 | Личностно-ориентированная | | Устный опрос Письменный отчет |
| | 3 | Возрастные факторы стресса. | 2 | Личностно-ориентированная | | Устный опрос Письменный отчет |
| | 4 | Психологическая помощь при стрессе. | 2 | Личностно-ориентированная | | Устный опрос Письменный отчет |
| | 5 | Психологическая саморегуляция. | 2 | Личностно-ориентированная | | Устный опрос Письменный отчет |
| | 6 | Эффективность внедрения психокоррекционных средств. | 2 | Личностно-ориентированная | | Устный опрос Письменный отчет |
| | Самостоятельная работа студента | | 14 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| | 1 | Стресс и здоровье. | 4 | | | |
| | 2 | Гендерные особенности стресса. | 4 | | | |
| | 3 | Возрастные факторы стресса. | 2 | | | |
| | 4 | Психологическая помощь при стрессе. | 2 | | | |
| | 5 | Психологическая саморегуляция. | 1 | | | |
| 6 | Эффективность внедрения психокоррекционных средств. | 1 | | | | |
| | | | Всего | 108/3 з.е. | | |

*В таблице **уровень усвоения учебного материала** указан цифрами:

1–репродуктивный (освоение знаний, выполнение деятельности по образцу или под руководством);

2 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач, применение умений в новых условиях);

3 – творческий (самостоятельное проектирование экспериментальной деятельности, оценка и самооценка инновационной деятельности).

Тематический план учебной дисциплины (заочное обучение)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) | Объем часов/за четных единиц | Образовательные технологии | Формируемые компетенции/ уровень освоения | Формы текущего контроля | |
|--|---|--|----------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Классическая теория стресса и современные концепции. | Лекции | 2 | | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 1 | Демонстративное изложение | ПК-9 | Устный опрос |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 1 | Проблемно-ориентированная | | Устный опрос |
| | | | | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | | | | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | | | | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | Практические занятия | | 2 | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 1 | Личностно-ориентированная | ПК-9 | Устный опрос Письменный отчет |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 1 | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | Самостоятельная работа студента | | 34 | | | |
| | 1 | Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. | 10 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| | 2 | Теория стресса Г. Селье. | 8 | | | |
| | 3 | Реакции на стресс. | 6 | | | |
| | 4 | Механизмы регуляции стресса. | 4 | | | |
| | 5 | Адаптация к стрессу. | 4 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-----------|--|------|---|
| Виды стресса. | Лекции | | 4 | | ПК-9 | Устный опрос |
| | 1 | Профессиональный психологический стресс. | 1 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | 2 | Семейный психологический стресс. | 1 | Проблемно-ориентированная | ПК-9 | Устный опрос Письменный отчет Презентация |
| | Практические занятия | | 2 | | | |
| | 1 | Межличностный и внутриличностный психологический стресс. | 1 | Личностно-ориентированная | | |
| | 2 | Экологический психологический стресс. | 1 | Демонстративное изложение | | |
| | | | | Демонстративное изложение | | |
| | | | | Проблемно-ориентированная | | |
| | Самостоятельная работа студента | | 20 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| | 1 | Межличностный и внутриличностный психологический стресс. | 6 | | | |
| 2 | Экологический психологический стресс. | 6 | | | | |
| 3 | Профессиональный психологический стресс. | 4 | | | | |
| 4 | Семейный психологический стресс. | 4 | | | | |
| Стресс в экстремальных ситуациях. | Лекции | | 1 | Демонстративное изложение | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия Письменный отчет |
| | 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 1 | | | |
| | Практические занятия | | 1 | Личностно-ориентированная | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия |
| | 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 1 | | | |
| | | | | Проблемно-ориентированная | | Устный опрос Дискуссия |
| | Самостоятельная работа студента | | 10 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| 1 | Экстремальные ситуации и стресс. | 6 | | | | |
| 2 | Суицид. | 4 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------|--|------|---------------------------|
| Стресс и психологическое здоровье. | Лекции | | 2 | Демонстративное изложение | ПК-9 | Устный опрос |
| | 1 | Гендерные особенности стресса. | 1 | | | |
| | 2 | Возрастные факторы стресса. | 1 | Демонстративное изложение | | Устный опрос |
| | Практические занятия | | 2 | | ПК-9 | Устный опрос Дискуссия |
| | 1 | Стресс и здоровье. | 1 | Проблемно-ориентированная | | |
| | 2 | Гендерные особенности стресса. | 1 | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | | | | Личностно-ориентированная | | |
| | Самостоятельная работа студента | | 30 | Использование имеющихся и самостоятельный поиск дополнительных информационных ресурсов | ПК-9 | Письменный отчет |
| | 1 | Стресс и здоровье. | 6 | | | |
| | 2 | Гендерные особенности стресса. | 6 | | | |
| | 3 | Возрастные факторы стресса. | 6 | | | |
| 4 | Психологическая помощь при стрессе. | 4 | | | | |
| 5 | Психологическая саморегуляция. | 4 | | | | |
| 6 | Эффективность внедрения психокоррекционных средств. | 4 | | | | |
| Всего | | | 108/3 з.е. | | | |

*В таблице **уровень усвоения учебного материала** указан цифрами:

1–репродуктивный (освоение знаний, выполнение деятельности по образцу или под руководством);

2 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач, применение умений в новых условиях);

3 – творческий (самостоятельное проектирование экспериментальной деятельности, оценка и самооценка инновационной деятельности).

6. Образовательные технологии

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

| Семестр | Вид занятия (Л, ПР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|---------|---------------------|---|------------------|
| 6 | Л | Проблемная лекция | 4 |
| | ПР | Дискуссия | 6 |
| Итого: | | | 10 |

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

7.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входной контроль – не предусмотрен.

Текущий контроль – опросная дискуссия, индивидуальный опрос.

Промежуточная аттестация – зачет.

7.2. Тематика рефератов.

Не предусмотрены.

7.3. Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.

2. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.

3. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус), различия в механизмах возникновения.

4. Психологический стресс: понятие, основоположники учения.

5. Отличие стресса от других сходных состояний.

6. Типы стрессоров.

7. Факторы, влияющие на развитие стрессоустойчивости в учебной деятельности

8. Субъективные причины возникновения психологического стресса.

9. Объективные причины возникновения психологического стресса.

10. Стратегии преодоления стресса.

11. Конфликты как источник стрессов Совершенствование коммуникативных навыков.

12. Фрустрация как источник стрессов. Эффективное целеполагание.

13. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.

14. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

15. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт.

16. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности.

17. Факторы, влияющие на развитие стресса: социальные условия и условия труда.

18. Факторы, влияющие на развитие стресса: когнитивные факторы.

19. Психологические и физиологические изменения в личностной сфере при стрессе.

20. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.

21. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.

22. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).

23. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.

24. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
25. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
26. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
27. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
28. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
29. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
30. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье.
31. Экзаменационный стресс.
32. Аутогенная тренировка и дыхательные техники как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.
33. Мышечная релаксация и медитация как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.
34. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.

7.4. Критерии оценки промежуточного контроля

Зачет проводится в форме устного собеседования.

| КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЕТА | |
|-------------------------------|---|
| «зачтено» | Ставится если студент строит ответ логично в соответствии с планом, обнаруживает максимально глубокое знание психологических терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры. Обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций. Делает содержательные выводы. Демонстрирует знание специальной литературы в рамках изучаемого предмета и дополнительных источников информации. |
| «незачтено» | Ставится при условии недостаточного раскрытия психологических понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны. |

Зачет может быть проведен в форме тестирования. Результаты теста рассчитываются по следующей методике:

В тест включены вопросы первого и второго уровней:

1 уровень – узнавание (задача испытуемого выбрать правильный ответ);

2 уровень – воспроизведение по памяти ранее усвоенного знания (задача испытуемого ответить на вопрос, дать определение по памяти).

Коэффициент усвоения (К) студентом учебной информации определяется по формуле:

$$K = \frac{p}{\alpha} \geq 0,7$$

Где Р- количество выполненных студентом действий совпавших с эталоном.

α - количество действий в тесте;

Полученный результат можно представить в %, так при умножении полученного результата 0,7 на 100% получим 70%, что является достаточным для прохождения на следующий уровень усвоения знаний.

8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины

| №п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий | Перечень оборудования и технических средств обучения |
|------|---|---|
| 1 | Лекционная аудитория | Проектор, экран |
| 2 | Программное обеспечение | 1. АИБС "МАРК-SQL - версия для мини библиотек" 2. Applications - OfficeStandard 2013 3. eAuthor СВТ v.3.3 версия базовая-конструктор дистанционных учебных курсов, тестов, упражнений. 4. iSpringPresenter 7.0 2-Seat AcademicLicense –программа для разработки интерактивных учебных курсов с тестами, опросами, а также аудио- и видео сопровождением. |

9. Особенности обучения лиц с ОВЗ (ПОДА)

- использование элементов дистанционного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью) - например, тестовых бланков.

10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

10.1. Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433788> (дата обращения: 29.11.2019).

10.2. Дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/411857>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438406>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433785>.

10.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины для организации самостоятельной работы студентов:

ЭБС «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru>.

ЭБС Znanium.com - <https://new.znaniy.com>.

<http://elibrary.ru>

<http://www.book.ru>

<http://www.koob.ru>

<http://www.cir.ru>

<http://www.ibooks.ru>

<http://bookap.info/>
<http://www.psyberia.ru/>
<http://www.psychology.ru/>
<http://www.flogiston.ru/>
<http://psy.piter.com/>
<http://lib.ru/PSIHO/>
<http://psylib.kiev.ua/>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу дисциплины «Психология стресса», подготовленную
Саяпиным Е.В., кандидатом технических наук, доцентом**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» предназначена для реализации требований федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовки выпускников по образовательной программе 37.03.01 «Психология». Данный курс формирует знания о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностей психологической устойчивости в стрессовых ситуациях; видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми, в стрессовой ситуации.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данному направлению подготовки, Положением о рабочей программе МГГЭУ от 02.09.2014 г., учебным планом и графиком учебного процесса по данному направлению подготовки.

Рабочая программа содержит следующие элементы: титульный лист, сведения о разработчике и согласовании программы, цель и задачи, формируемые компетенции, место дисциплины в структуре образовательной программы, содержание тем, объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план, используемые образовательные технологии и формы контроля, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых основных учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. Оценка результатов освоения дисциплины выстроена логически грамотно.

Перечень компетенций содержит все компетенции, предусмотренные ФГОС и учебным планом направления подготовки. Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающегося, формируемым в процессе освоения дисциплины, соответствуют ФГОС. Содержание программы дисциплины соответствует общей трудоемкости, предусмотренной учебным планом.

Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» соответствует нормативным требованиям - в списке основной литературы приведены издания, выпущенные не позднее 2017 года, соответствующие требованиям к учебным изданиям.

Заключение:

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ФГБОУИ ВО МГГЭУ.

Рецензент:

Котова Елена Владиславовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии МГГЭУ