

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра специальной и прикладной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Психология стресса

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Сухарева Н. Ф., канд. психол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 28.04.2017 года



Зав. кафедрой _____ Яшкова А. Н.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08.2018 года



Зав. кафедрой _____ Яшкова А. Н.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года



Зав. кафедрой _____ Яшкова А. Н.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - освоение основных подходов к изучению стресса, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

Задачи дисциплины:

- изучить современные концепции психологического стресса, причины его возникновения и формы проявления;
- закрепить знания об аффективной сфере личности и ее роли в жизнедеятельности человека;
- изучить влияние стресса на успешность деятельности, поведение и здоровье личности;
- освоить психологические методы диагностики стресса;
- овладеть методами коррекции стрессовых состояний;
- приобрести опыт квалифицированной помощи людям, попавшим в экстремальную ситуацию.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Психология стресса» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 4 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин: «Анатомия ЦНС», «Нейрофизиология», «Психофизиология», «Основы медицинских знаний», «Общая психология» и др.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 «Психология стресса» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.02.01 Анатомия центральной нервной системы;

Б1.Б.03.02 Общая психология;

Б1.Б.02.02 Нейрофизиология;

Б1.Б.02.03 Психофизиология;

Б1.Б.02.08 Основы медицинских знаний;

Б1.Б.03.09 Психология личности.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.2.2 «Психология стресса» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.04.09 Основы психотерапии и психологической коррекции;

Б1.В.01.06 Социально-реабилитационные технологии;

Б1.В.ДВ.05.01 Психология эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте;

Б1.В.ДВ.05.02 Коррекция эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте;

Б1.В.ДВ.09.02 Индивидуальное психологическое консультирование.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психология стресса», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-12. способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

педагогическая деятельность

ПК-12 способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	знать: - причины возникновения и формы проявления стресса; - общие закономерности изменения познавательных процессов, физиологических и эмоционально-поведенческих реакций при стрессе; - психологические методы диагностики стресса; - методы психопрофилактики и психокоррекции стрессовых состояний; уметь: - осуществлять диагностику стрессовых состояний, дифференцировать стресс от сходных состояний; - проводить оздоровительные мероприятия для профилактики стресса; - проводить процедуру нервно-мышечной релаксации; - справляться с собственными негативными состояниями; владеть: - навыками профилактики и коррекции стрессовых состояний; - навыками оказания квалифицированной психологической помощи людям, попавшим в экстремальную ситуацию.
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Четвертый семестр
Контактная работа (всего)	32	32
Практические	32	32
Самостоятельная работа (всего)	40	40
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория:

Стресс как биологическая и психологическая категория. Формы проявления стресса. Динамика стресса. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные причины возникновения психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Профессиональный стресс, его характеристика. Синдром эмоционального выгорания. Негативные последствия длительного стресса.

Модуль 2. Технологии управления стрессом:

Методы диагностики стресса. Методы оптимизации уровня стрессов. Аутогенная тренировка. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Арттерапия и сказкотерапия. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Использование позитивных образов (визуализация). Эффективное целеполагание

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

как метод профилактики стресса.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (32 ч.)

Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория (16 ч.)

Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория (2 ч.)

Проблема стресса в биологии и медицине. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса. Особенности психологического стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 2. Формы проявления стресса (2 ч.)

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Физиологические проявления стресса. Болезни человека как физиологическая реакция на стресс.

Тема 3. Динамика стресса (2 ч.)

Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса.

Тема 4. Субъективные причины возникновения психологического стресса (2 ч.)

Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс и время.

Тема 5. Объективные причины возникновения психологического стресса (2 ч.)

Условия жизни и работы. Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства.

Тема 6. Профессиональный стресс, его характеристика (2 ч.)

Общие закономерности профессиональных стрессов. Учебный стресс. Педагогический стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя.

Тема 7. Синдром эмоционального выгорания (2 ч.)

Причины, проявления, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Тема 8. Негативные последствия длительного стресса (2 ч.)

Психосоматические заболевания и стресс. Посттравматический синдром.

Модуль 2. Технологии управления стрессом (16 ч.)

Тема 9. Методы диагностики стресса (2 ч.)

Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Тема 10. Методы оптимизации уровня стрессов (2 ч.)

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Тема 11. Аутогенная тренировка (2 ч.)

Упражнения аутогенной тренировки по И. Шульцу. Компоненты стандартного сеанса аутогенной тренировки: базовое самовнушение покоя и отдыха; целевое самовнушение, выход из состояния релаксации.

Тема 12. Дыхательные техники (2 ч.)

Способы дыхания. Применение различных дыхательных техник в комплексах упражнений, направленных на уменьшение уровня стресса.

Тема 13. Мышечная релаксация (2 ч.)

Техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях, способствующая снятию эмоциональной напряженности и предупреждению возникновения стресса, Э. Джекобсона.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

Тема 14. Рациональная психотерапия (2 ч.)

Применение рациональной терапии для уменьшения эмоционального стресса. Использование когнитивных постулатов: определение сферы своей компетентности, жить "здесь и сейчас", "лучшее – враг хорошего" и др.

Тема 15. Арттерапия и сказкотерапия (2 ч.)

Использование арттерапии и сказкотерапии в профилактике и коррекции стресса.

Тема 16. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков (2 ч.)

Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четвертый семестр

Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Опишите своё стрессовое состояние (актуальное или испытываемое раньше). Выделите его причины, стадии и проявления (физиологические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные).

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Подготовьте реферат на одну из тем:

"Теории и научные подходы к изучению стресса",

"Стресс без дистресса",

"Роль психологических факторов в возникновении заболеваний у человека",

"Принципы дифференцировки стресса и других состояний".

Требования к подготовке реферата:

уточнить основные требования по выполнению реферату у преподавателя;

определить время для подготовки реферата, т.к. он готовится в течение длительного срока (от одной недели до месяца);

самостоятельно изучить нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой на занятиях;

подготовить план изложения содержания реферата;

подобрать материал, раскрывающий пункты плана реферата.

Требования к оформлению реферата:

объем реферата должен быть 10-15 страниц;

должна отсутствовать текстовая избыточность;

необходимо полностью раскрыть выбранную тему, соблюсти логику изложения материала и сделать выводы;

допускаются выделения информации разными шрифтами и цветом;

реферат включает титульный лист, введение, основную часть, заключение и список использованной литературы (от 5 источников, включая интернет-источники);

титульный лист имеет следующие пункты:

- название вуза (вверху по центру),
- название кафедры (вверху по центру под названием вуза),
- название темы реферата (посередине, по центру),
- Ф.И.О. того, кто выполнил (внизу, справа),
- Ф.И.О. того, кто проверил (внизу, справа под Ф.И.О. того, кто выполнил),
- текущий год (внизу по центру).

Для написания рефератов можно использовать следующие стандартные обороты письменной речи:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

Большое количество исследований посвящено...
Проведенный теоретический анализ...
Одна из наиболее сложных (актуальных, значимых, важных) проблем...
В основе проведенной нами экспериментальной работы...
Необходимо отразить (подчеркнуть, выделить) следующие моменты... Показательным является тот факт...
Следующим шагом было...
Наличие позитивного (значительных издержек, выраженных препятствий фактора...
При соотнесении (анализе) ответов (данных, поступков) заметны...
На сегодняшний день понятие ... трактуется как...
Важным является и тот момент (факт)...
Рассмотрим данные (виды, подходы, классификации, мысли) поочередно...
Важным самостоятельным элементом в...
В основу подобного определения (утверждения)...
Раскрывая задачу...
Важнейшим условием...
Разумеется, названные (указанные)... могли бы...
При равных прочих условиях...
Впрочем, приведенный выше...
Крайне высокий процент...
Особым пунктом выделили (отметили)...
Существенное значение...
Особенно интересен в этом отношении...
Если исходить из...
Заслуживает внимания...
Одним из главных вопросов...
Приведенные данные вызывают вопрос, чем объясняется такое положение...
Общеизвестно...
При таком подходе...
Реализация первого из названных выше условий...
При анализе следующей позиции...
В равной мере это относится...
Чтобы выяснить, как решается эта задача...
Соотнесение известных видов ... позволило охарактеризовать...
Хотя названные компоненты не исчерпывают всей многогранности...
Показательно, что...
Обобщая сказанное, нельзя не признать...
Чтобы выяснить степень...
В тесной связи...
Вполне понятной...
Названные виды...
Обобщая данные исследования...
Важнейшим из них...
Среди других способов (методов)...
И еще один весьма важный..., как мы считаем...
Скорее всего оба фактора играют роль в формировании...
Без глубокого анализа состояния (вопроса)...
Эта проблема затрагивает некоторые...
Оба автора обращают внимание на проблему...

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

Отсутствие связующей информации между...

Модуль 2. Технологии управления стрессом

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Оформите протоколы психологической диагностики стресса.

Диагностические протоколы психологи заполняют при любых обследованиях или мониторинговых мероприятиях, чтобы своевременно зафиксировать информацию и сохранить её для анализа.

Требования к составлению протокола.

Протоколы рекомендуется оформлять по итогам проведенного исследования на листах формата А4 или в тетрадях с учетом следующих требований:

- соблюдение принципа конфиденциальности;
- корректность и четкость формулировок;
- фиксирование реальных фактов (исключение элементов «додумывания»);
- лучше использовать лаконичность фраз;
- наличие психологической грамотности (допускаются профессиональные термины);
- соблюдение структуры протокола.

Требования к оформлению протокола.

Протоколы по итогам исследования могут быть оформлены от руки или в печатном варианте.

Соблюдается при этом следующая структура протокола диагностики:

Дата: указывается дата проведения психологического исследования.

Время: указывается время начала и окончания процедуры исследования.

Место: указывается конкретное место проведения исследования.

Испытуемый: указывается имя (полностью), первая буква фамилии и возраст испытуемого.

Экспериментатор: фиксируется Ф.И.О. экспериментатора.

Цель: указывается для чего проводится исследование.

Метод исследования: указывается название методики, ее автор

Оборудование: указывается необходимые экспериментатору средства фиксации процедуры исследования и материалы для испытуемого.

Ход исследования: оформляется, как правило, в табличной форме и содержит основную информацию о процессе исследования

(понимание инструкции испытуемым, наличие или отсутствие заинтересованности, вербальные и невербальные реакции испытуемого при выполнении задания и т.п.).

Анализ и обработка результатов: фиксируется качественная и количественная обработка результатов исследования (с учетом требований используемого диагностического инструмента).

Вывод: кратко, четко, в соответствии с поставленной целью фиксируется полученный результат исследования.

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Составьте программу психологической профилактики/коррекции стресса.

Психологическая программа – комплекс взаимосвязанных социально-психологических, психофизиологических, психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение психологических целей, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Виды психологических программ:

I. Профилактические психологические программы - программы, направленные на профилактику трудностей в социализации, на предупреждение отклонений в развитии и поведении человека (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

II. Коррекционно-развивающие психологические программы - программы психологической работы с людьми, испытывающими трудности в общении, самореализации, обучении и развитии (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья), в частности

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

программы, направленные на преодоление проблем адаптации в социальной среде, на компенсацию интеллектуально-личностных недостатков, а также программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала человека, формирование и развитие творческих способностей, социально-психологических умений и навыков.

III. Диагностические психологические программы - программы психологической, социально-психологической и психолого-педагогической диагностики интеллектуальных, личностных, коммуникативных, поведенческих, социальных особенностей человека (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

IV. Просветительские (обучающие, учебные) психологические программы - программы, направленные на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности населения (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья) различной категории.

Требования к составлению психологической программы:

- определите время для разработки программы, его понадобится много;
- проанализируйте источники информации по теме программы и варианты опубликованных программ;
- четко определите контингент и цель (задачи) своей психологической программы (в соответствии с видом программы);
- продумайте результат реализации программы и с помощью каких методов и форм это можно достичь;
- распланируйте мероприятия в логике задач программы;
- выберите конкретные способы и технологии реализации программы;
- заполните этапы программы содержанием;
- консультируйтесь с ведущим преподавателем.

Требования к оформлению психологической программы:

- 1) название программы (заглавные буквы, жирный шрифт, выравнивание по центру);
- 2) сведения об авторе (ах): фамилия, имя, отчество (всех авторов) полностью в именительном падеже, должность и полное название организации (прописными буквами, курсивом, выравнивание по правому краю, под названием программы);
- 3) текст программы;
- 4) наличие таблиц – допускается только в тематическом плане;
- 5) наличие рисунков, формул допускается. В этом случае каждый объект не должен превышать указанные размеры страницы; названия и номера рисунков должны быть указаны под рисунками;
- 6) ссылки на литературные источники (по тексту) оформляются в квадратных скобках с указанием номера источника и страницы;
- 7) программа должна включать следующие структурные компоненты:
 - Указание вида программы (просветительская, коррекционно-развивающая, диагностическая, профилактическая и др.).
 - Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).
 - Описание цели и задач программы.
 - Научные, методологические и методические основания программы.
 - Актуальность реализации данной программы для достижения указанной цели и решения поставленных задач.
 - Сроки и этапы реализации программы.
 - Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые).
 - Тематический план программы (в таблице).
 - Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913) Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

методик и технологий, психологического инструментария и т.д. в зависимости от вида программы – профилактическая, коррекционно-развивающая, просветительская, диагностическая).

- Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

- Сведения о практической апробации программы на базе учреждения, то есть на базе какого учреждения (организации) была апробирована программа, срок апробации, количество участников и другая информация.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-12	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Модуль 1: Стресс как биологическая и психологическая категория.
ПК-12	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Модуль 2: Технологии управления стрессом.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Изучение внутреннего плана действий, Изучение психологической культуры личности, Информационные технологии в психологии, Методика преподавания психологии в системе общего образования, Методы активного социально-психологического обучения, Основы профориентологии, Политическая психология, Практическая психология в образовании, Психология маркетинга и рекламы, Психология социальной работы, Психология стресса, Психология управления.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основные положения концепции Г. Селье и их развитие; современные концепции психологического стресса; причины возникновения и формы проявления стресса; психологические методы диагностики стресса; методы коррекции стрессовых состояний. Демонстрирует умение предвидеть влияние стресса на успешность деятельности, поведение и здоровье личности; осуществлять диагностику стрессовых состояний; дифференцировать стресс от сходных состояний; проводить процедуру нервно-мышечной релаксации; произвольно регулировать дыхание для снижения чрезмерного стресса; проводить оздоровительные мероприятия для профилактики стресса посредством физических упражнений; справляться с собственными негативными состояниями. Владеет методами психологической диагностики, профилактики и коррекции стресса. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Стресс как биологическая и психологическая категория

ПК-12 способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

1. Систематизируйте критерии отграничения стресса от сходных состояний.
2. Дайте характеристику учебного стресса.
3. Представьте развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса.
4. Опишите стрессовую ситуацию. Выделите физиологические, поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные проявления стресса.
5. Разработайте просветительскую программу, направленную на повышение осведомленности работников по вопросам профессионального выгорания. Разработайте рекомендации по его предотвращению.

Модуль 2: Технологии управления стрессом

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

ПК-12 способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

1. Продемонстрируйте методы психологической диагностики стресса.
2. Изложите принципы использования дыхательных техник в профилактике стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.
3. Раскройте возможности аутогенной тренировки и мышечной релаксации в профилактике и коррекции стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.
4. Представьте механизм действия оздоровительного отреагирования стресса посредством физических упражнений.
5. Раскройте возможности арттерапии в профилактике и коррекции стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Четвертый семестр (Зачет, ПК-12)

1. Проанализируйте проблему стресса в биологии и медицине.
2. Представьте классическую концепцию стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.
3. Изложите сущность понятия «Оптимальный уровень стресса» (с позиции работы Г. Селье «Стресс без дистресса»).
4. Раскройте роль психологических факторов в возникновении заболеваний у человека.
5. Опишите особенности психологического стресса.
6. Раскройте принципы дифференцировки стресса и других состояний.
7. Дайте сравнительную характеристику основным направлениям изучения стресса в современных психологических исследованиях.
8. Выделите субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Раскройте объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Изложите пути преодоления стрессоров различного типа.
11. Обобщите формы проявления стресса.
12. Обобщите закономерности и механизмы развития стресса.
13. Раскройте роль личностных особенностей в развитии психологического стресса.
14. Опишите механизм адаптации к стрессу.
15. Представьте негативные последствия длительного стресса.
16. Дайте общую характеристику посттравматического стрессового расстройства.
17. Обобщите закономерности профессиональных стрессов.
18. Изложите сущность феномена профессионального выгорания.
19. Продемонстрируйте методы психологической диагностики стресса.
20. Обобщите современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
21. Опишите способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
22. Продемонстрируйте элементы аутогенной тренировки.
23. Изложите принципы использования дыхательных техник в профилактике стрессов у детей и взрослых.
24. Раскройте механизмы действия произвольной регуляции дыхания для снижения чрезмерного стресса.
25. Продемонстрируйте техники мышечной релаксации.
26. Представьте механизм действия оздоровительного отреагирования стресса посредством физических упражнений.
27. Раскройте сущность рациональной психотерапии.
28. Опишите сущность техники использования позитивных образов (визуализация).
29. Раскройте сущность эффективного целеполагания как метода профилактики стрессов.
30. Осуществите сравнительный анализ стрессового и нестрессового стилей жизни.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 252 с. – ISBN 978-5-9765-2005-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/51882>.
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> . – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрустальной ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. – 372 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105> . – ISBN 978-5-288-05583-6. – Текст : электронный.
2. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> . – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 330 с. – Текст : непосредственный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://azps.ru/handbook/> - Психологический словарь
2. <http://docpsy.ru/testy.html> - Тесты по психологии
3. <http://medpsy.ru/index.php> - Информационный портал «Медицинская психология»
4. <http://psychildhealth.ru/> - Журнал «Вопросы психического здоровья детей и подростков»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

преподавателю об их выполнении;

– изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

– изучите содержание темы вначале по материалу преподавателя, а затем по другим источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя материал преподавателя или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;

– повторите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

– продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

– составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;

– проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.

2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.

3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)

2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

1. Международная реферативная база данных Scopus (<https://www.scopus.com/>)
2. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на занятиях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(аудитория № 303)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, экран, документ-камера), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)

(аудитория № 307)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, интерактивная доска), автоматизированное рабочее место в составе (ноутбук Lenovo, Мышь, сумка, замок, гарнитура), автоматизированное рабочее место учащегося, автоматизированное рабочее место (АП комплекс Psychometric).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

(помещение № 219)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютеры

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000008913)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000008913)

3 шт.), принтер (Kyosera) 3 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов

(помещение № 101 б)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.