

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология стресса»

Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности

Образовательная программа

37.03.01 – Психология

Профиль подготовки:

Общий

Уровень высшего образования:

Бакалавриат

Форма обучения:

Очная, очно-заочная, заочная

Статус дисциплины:

Базовый

Махачкала, 2019

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата)

от «7» 08 2014 г. № 946.

Разработчик(и): Черкесова Дилара Улубиевна, д.б.н., проф., кафедра психологии развития и профессиональной деятельности

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры психологии развития и профессиональной
деятельности от « 06 » 06 2019 г., протокол № 10
Зав. кафедрой _____ Акбиева З.С.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета психологии и философии
от « 13 » 06 2019 г., протокол № 10
Председатель _____ Билалов М.И..

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим
управлением « 15 » _____ 2019 г. _____

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психология стресса» входит в перечень **обязательных дисциплин базовой** части образовательной программы **бакалавриата**, по направлению **37.03.01 - Психология**

Дисциплина реализуется на факультете психологии и философии кафедрой психологии развития и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с предметом, задачами основными направлениями психологии стресса, методами психодиагностики стрессовых состояний.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных – ОК-6; профессиональных – ПК-9.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: **лекции, практические занятия, самостоятельная работа.**

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме: *контрольная работа, коллоквиум, устные ответы, контроль самостоятельной работы, рефераты, доклады и пр.* и промежуточный контроль в форме **зачета**

а) Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий очной формы обучения.

Се- местр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС	
	Все- го	из них						
		Лек- ции	Лаборатор- ные занятия	Практи- ческие занятия	КСР	Консуль- тации		
8	72	16		16			40	Зачет

б) Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий очно-заочной формы обучения.

Се- местр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС		
	Все- го	из них						
Лек- ции		Лаборатор- ные занятия	Практи- ческие занятия	КСР	Консуль- тации			
9	72	10		10			52	Зачет

в) Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий заочной формы обучения.

Се- местр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС	
	Все- го	из них						
Лек- ции		Лаборатор- ные занятия	Практи- ческие занятия	КСР	Консуль- тации			
9	72	8		8	4		52	Зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса» являются: ознакомление студентов с системной природой стресса, разнообразными формами стресса и их причинами, современными методами психодиагностики стрессовых состояний и профилактики стрессовых состояний.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Психология стресса» входит в базовую часть образовательной программы *бакалавриата*, по направлению 37.03.01 – «Психология».

Курс «Психология стресса» логически и содержательно – методически связан с такими дисциплинами как «Анатомия центральной нервной системы», «Нейрофизиология», «Психофизиология», «Антропология», «Психология развития», «Общая психология», «Нейропсихология».

При освоении данной дисциплины необходимы знания «Общей биологии», «Анатомии и нейрофизиологии центральной нервной системы», «Общей психологии», «Психофизиологии», «Психологии развития» «Нейропсихологии».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знать: способы работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. Уметь: работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. Владеть: способами работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

ПК-9	Способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.	Знать: Способы реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Уметь: Реализовать базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Владеть: Способами реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.
--------------------	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторны е занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1. Введение. Стресс, формы проявления и динамика стрессовых состояний.								
1	Тема 1. Введение в психологию стресса. Предмет, задачи, методы психологии стресса. История развития учения о стрессе.	7		2	2			4	Устный опрос, защита рефератов, эссе, оценка выступлений, проверка конспектов.
2	Тема 2. Физиологические и психологические проявления стресса.	7		2	2			6	Тестовый письменный опрос
3	Тема 3. Характеристика форм проявления стресса и их оценка.	7		2	2			4	Устный опрос, защита рефератов, эссе, оценка выступлений, проверка конспектов.
4	Тема 4.Общие закономерности проявления стресса.	7		2	2			6	Коллоквиум
	Итого по модулю 1:			8	8			20	
	Модуль 2. Причины возникновения психологического стресса.								
1	Тема5. Субъективные и объективные причины возникновения психологического	7		2	2			4	Устный опрос, защита рефератов, эссе, оценка выступлений, проверка конспектов.

	стресса.								
2	Тема 6. Общие закономерности профессиональных стрессов.	7		2	2			6	Контрольная работа
3	Тема 7. Факторы, влияющие на развитие стресса.	7		2	2			4	Устный опрос, защита рефератов, эссе, оценка выступлений, проверка конспектов.
4	Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.	7		2	2			6	Коллоквиум
	<i>Итого по модулю 2:</i>			8	8			20	
	...								
	...								
	ИТОГО: 72			16	16			40	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1. Введение. Стресс, формы проявления и динамика стрессовых состояний.

Глоссарий:

Стресс – феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия.

Адреналин – гормон мозгового слоя надпочечников

Дистресс – вредоносный стресс.

Эустресс – полезный стресс.

Адаптация – стадия равновесия стрессора и защитных механизмов.

Гипоксия – состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей организма кислородом

Система – множество закономерно взаимосвязанных элементов, представляющих собой целостное образование, наделенное некоторыми новыми свойствами.

Функциональная система – морфофизиологическое понятие, т.е. объединение анатомически различных элементов организма, организованное упорядоченное взаимодействие которых направлено на достижение полезного результата, который рассматривается как системообразующий фактор.

Нейropsychологический симптом (НС) – нарушение психической функции, возникающее вследствие локального поражения головного мозга.

Межполушарная асимметрия мозга – неравноценность качественное различие левого и правого полушария в каждую психическую функцию; различия в мозговой организации высших психических функций в левом и правом полушарии.

Полифункциональность мозговых структур – способность мозговых структур, и прежде всего ассоциативных зон коры больших полушарий, перестраивать свои функции

под воздействием новых афферентных воздействий, вследствие чего происходит внутрисистемная и межсистемная перестройка пораженных функциональных систем мозга.

.

Тема 1. Введение в психологию стресса. Предмет, задачи методы психологии стресса. История развития учения о стрессе.

Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма к стрессорному фактору. Введение понятия «психологического стресса» Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 2. Физиологические и психологические проявления стресса.

Роль коры больших полушарий в развитии стресса. Активация гипоталамуса. Характер первых нейро-гуморальных реакций. Активация симпатической нервной системы. Мозговой слой надпочечников, освобождение адреналина. Роль парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Включение гормональных механизмов гипофиза коркового слоя надпочечников. Гормоны адаптации. Реакция систем органов (серечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и др.) на воздействие стрессового фактора. Особенности проявления психологического стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Переход эустресса в дистресс

Тема 3. Характеристика форм проявления стресса и их оценка.

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.

Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессустойчивости человека.

Тема 4. Общие закономерности проявления стресса.

Общие закономерности протекания стресса. Современные представления о динамике развития стресса.

Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительностью к стрессу).

Факторы, влияющие на развитие стресса, врожденные особенности организма, родительские сценарии, личностные особенности, уровень тревожности, факторы социальной среды, когнитивные факторы.

Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

Модуль II. Причины возникновения психологического стресса.

Глоссарий:

Энграмма – след, оставленный стимулом (определенные формы электрической активности на нейроне, которые являются выражением внутринейронных структурно-метаболических перестроек и изменений на основе межнейронных отношений)

Мотивация – актуализированная потребность

Порог ощущения – наименьшая сила раздражителя, вызывающая соответствующее ощущение

Стресс – напряжение неспецифических адаптационных механизмов организма, сопровождающееся комплексом защитных физиологических реакций в ответ на действие чрезвычайно сильных или длительно действующих раздражителей

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма или отдельных его систем и органов, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Нейроны – детекторы – нейроны, выделяющие как относительно элементарные, так и сложные, комплексные характеристики сигнала.

Агнозии – гностические расстройства, возникающие при корковых очагах поражения. Различают зрительные слуховые и тактильные агнозии.

Синдром Балинта (симультанная агнозия) – сужение объема зрительного восприятия. Нарушение восприятия целого.

Тема 5. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности.

Объективные причины возникновения психологического стресса; условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства

Тема 6. Общие закономерности профессиональных стрессов.

Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.

Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

Тема 7. Факторы, влияющие на развитие стресса.

Врожденные особенности организма и ранний детский опыт, протекание беременности у матери. Типы высшей нервной деятельности и стресс. Родительские сценарии. Характер человека и черты личности. Уровень самооценки. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Прошлый опыт и прогноз будущего. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические заболевания. Посттравматический синдром. Неврозы.

Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.

Общеоздоровляющие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.

Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времен его наступления.

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия) диссоциация, визуализация, условно-рефлекторные техники, прагматизация стресса, религия как способ борьбы со стрессами.

Нейтрализация стресса с помощью психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

4.3.2.Содержание практических и семинарских занятий по дисциплине.

Семинары и практические занятия выполняют несколько важных целей и функций, которые невозможно реализовать в лекционной форме работы.

Дидактическая цель – выявление и закрепление знаний студентов по наиболее сложным темам дисциплины (обеспечивается текущим контролем)

Формирующая цель - обучить студентов самостоятельной работе, умению работать с первоисточниками, составлять конспекты, писать рефераты, самостоятельно выступать, защищать собственную позицию, вести дискуссии, слушать партнера.

Воспитательная цель - привить студентам любовь к знаниям, добросовестному отношению к учебному процессу, ответственному отношению к текущему контролю результатов самостоятельной работы. Воспитательные цели достигаются с учетом личностных особенностей и индивидуальных трудностей в обучении студентов и своевременной коррекцией негативных явлений в процессе обучения.

Модуль 1. Введение. Стресс, формы проявления и динамика стрессовых состояний.

Тема 1. Введение в психологию стресса. Предмет, задачи методы психологии стресса. История развития учения о стрессе.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 2. Физиологические и психологические проявления стресса.

(Форма проведения – семинар).

Вопросы к теме:

1. Роль коры больших полушарий в развитии стресса. Активация гипоталамуса.
2. Характер первых нейро-гуморальных реакций при стрессе.
3. Роль вегетативной нервной системы в развитии стресса.
4. Особенности проявления и механизмы психологического стресса.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 3. Характеристика форм проявления стресса и их оценка. (Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Объективные методы оценки уровня стресса.
2. Субъективные методы оценки уровня стресса.
3. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
4. Психодиагностика стресса с использованием опросников.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 4. Общие закономерности проявления стресса.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Общие закономерности развития стресса.

2. Факторы, влияющие на развитие стресса.
3. Последствия стресса.
4. Психосоматические заболевания.
5. Неврозы. Посттравматический синдром.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Модуль II. Причины возникновения психологического стресса.

Тема 5. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Субъективные причины возникновения стресса.
2. Объективные причины возникновения стресса.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 6. Общие закономерности профессиональных стрессов.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Общие закономерности профессиональных стрессов.
2. Феномен профессионального выгорания..
3. Профессиональная деформация личности.
4. Примеры профессиональных стрессов.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 7. Факторы, влияющие на развитие стресса.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт, протекание беременности у матери.
2. Типы высшей нервной деятельности и стресс.
3. Родительские сценарии.
4. Характер человека и черты личности. Уровень самооценки.
5. Факторы социальной среды.
6. Когнитивные факторы.
7. Прошлый опыт и прогноз будущего.
8. Негативные последствия длительного стресса.
9. Психосоматические заболевания.
10. Посттравматический синдром. Неврозы.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.

(Форма проведения – семинар)

Вопросы к теме:

1. Общеоздоровляющие методы снятия стресса.
2. Традиционные методы нейтрализации стресса.

3. Новые информационные методы нейтрализации стресса.
4. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
5. Нейтрализация стресса с помощью психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

Рекомендуемая литература: О-1, 2,3; Д-5,6,7.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению подготовки «Психология» реализация компетентностного подхода по курсу «Психология стресса» предусматривает использование активных и интерактивных методов обучения, реализующих установку на оптимизацию учебного процесса, большую активность и мотивацию студентов в учебной деятельности. Широко применяются дискуссионные, проблемные методы обучения, которые выступают в качестве средства не только обучения, но и воспитания. При проведении практических и семинарских занятий используются дискуссионные, проблемные, эвристические и исследовательские методы, формирующие творческую активность учебной деятельности, способность к самоорганизации и самообразованию, а также методы контроля и обучения студентов навыкам самостоятельного выступления с устными докладами, обоснования и защиты собственной точки зрения. На семинарских и практических занятиях выявляются личностные особенности студентов, способные позитивно и негативно сказаться на всем процессе обучения и, требующие, поэтому учета или даже коррекции. Для обеспечения самостоятельной работы студента создана материально-техническая база (обеспечение литературой, компьютерами, доступом в Интернет).

Подготовка к практическим занятиям предполагает самостоятельную работу студентов, написание рефератов, выполнение контрольных работ, изложение вопросов в виде докладов и устных ответов. Студент должен проработать лекционный материал, в котором излагаются основополагающие сведения по теме. Затем приступить к проработке учебного материала по рекомендуемой литературе, проявить инициативу в поиске дополнительной литературы, использовать периодические печатные издания и Интернет ресурсы.

Рефераты, доклады и контрольные работы оформляются с обязательным указанием цитируемой литературы.

Оценка работы студента на семинарских занятиях проводится с учетом принятой балльно-рейтинговой шкалы, результаты которой учитываются при итоговой аттестации студента.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Тема 1. Введение в психологию стресса. Предмет, задачи методы психологии стресса. История развития учения о стрессе.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, презентаций)

Тема 2. Физиологические и психологические проявления стресса.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Особенности психологического стресса.
2. Поведенческие признаки стресса.
3. Интеллектуальные признаки стресса.
4. Физиологические проявления стресса.
5. Эмоциональные признаки стресса.

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, эссе, презентаций)

Тема 3. Характеристика форм и оценка уровня стресса.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Субъективные методы оценки уровня стресса.
2. Объективные методы оценки уровня стресса.
3. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
4. Обзор тестов психодиагностики стресса и стрессоустойчивости..

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, презентаций)

Тема 4. Общие закономерности проявления стресса.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Последствия стресса.
2. Психосоматические заболевания.
3. Неврозы. Посттравматический синдром.

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, презентаций)

РАЗДЕЛ II. Причины возникновения психологического стресса.

Тема 5. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Субъективные причины возникновения стресса.
2. Объективные причины возникновения стресса.

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, презентаций)

Тема 6. Общие закономерности профессиональных стрессов.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Моделирование ситуации профессионального выгорания.
2. Профессиональная деформация личности с использованием примеров
4. Примеры профессиональных стрессов

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, эссе, презентаций)

Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Общеоздоровляющие методы снятия стресса.
2. Традиционные методы нейтрализации стресса.
3. Новые информационные методы нейтрализации стресса.
4. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
5. Нейтрализация стресса с помощью психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

(Подготовка конспектов, докладов, рефератов, эссе, презентаций)

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код компетенций из ФГОС ВО	Наименование компетенций из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знает: способы работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. Умеет: работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. Владеет: способами работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Устный опрос, письменный опрос, самостоятельная работа, рефераты.
ПК-9	Способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.	Знает: Способы реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Умеет: Реализовать базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Владеет: Способами	Устный опрос, письменный опрос, самостоятельная работа, реферат.

		реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционировании людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.	
--	--	---	--

7.2. Типовые контрольные задания

Темы эссе:

1. Вегетативная нервная система человека и стресс.
2. Методы оценки состояния висцеральных систем организма при стрессе.
3. Стресс как общий адаптационный синдром.
4. Отличия биологического и психологического стресса
5. Психологические тесты, используемые для оценки причин развития стресса.
6. Интроспекция как метод оценки стресса.
7. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его течения.
8. Влияние особенностей личности на развитие стресса.
9. Механизмы развития посттравматического стресса.
10. Способы прогнозирования уровня стресса.
11. Генетические факторы стрессоустойчивости.
12. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
13. Когнитивные факторы психологического стресса.
14. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
15. Общие закономерности профессиональных стрессов.
16. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
17. Феномен профессионального выгорания.

Темы рефератов:

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Нервно-гуморальные механизмы стресса.
4. Динамика развития стресса.
5. Трансформация стресса в дистресс.
6. Трансформация стресса в эустресс.
7. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
8. Психологический стресс.
Признаки проявления стресса у человека.

9. Вегетативная нервная система человека и стресс.
10. Методы оценки состояния висцеральных систем организма при стрессе.
11. Стресс как общий адаптационный синдром.
12. Отличия биологического и психологического стресса
13. Психологические тесты, используемые для оценки причин развития стресса.
14. Интроспекция как метод оценки стресса.
15. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его течения.
16. Влияние особенностей личности на развитие стресса.
17. Механизмы развития посттравматического стресса.
18. Способы прогнозирования уровня стресса.
19. Генетические факторы стрессоустойчивости.
20. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
21. Когнитивные факторы психологического стресса.
22. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
23. Общие закономерности профессиональных стрессов.
24. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
25. Феномен профессионального выгорания.
26. Стресс участников боевых действий.
27. Методы нейтрализации стресса.
28. Метод биологической обратной связи.
29. Рациональная психотерапия стресса.
30. Стресслимитирующие системы организма человека.
31. Нейролингвистическое программирование.
32. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

Тесты для проведения промежуточного контроля (с выбором одного ответа):

1. С какой стадии начинается стресс?

- а) стадии адаптации;
- б) стадии тревоги;
- в) стадии резистентности;
- г) стадии истощения.

2. Какие железы играют важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

3. Условия, способствующие переходу стресса в эустресс?

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

4. Условия, способствующие переходу стресса в эустресс?

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации.

5. Что общего у биологического и психологического стресса?

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки.

6. Укажите пример психологического стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической

9. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергу?

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому.

10. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

11. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у людей при психологическом стрессе?

- а) к изменениям общего эмоционального фона;
- б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) к изменениям в характере;
- г) невротическим состояниям

12. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих

этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях 40 баллов,
- выполнение лабораторных заданий – (не предусмотрено)
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 50 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - 20 баллов,
- письменная контрольная работа - 30 баллов,
- тестирование - 50 баллов

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

а) основная литература:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.В.Щербатых -2-е издание, переработанное и дополненное. - СПб.: Питер, 2012.-25 с.
<http://booksee.org/book/674480>
2. Гринберг Дж. Управление стрессом [Текст] /Дж.Гринберг -. СПб.: Питер, 2004, с.29-30.
3. Водопьянова Н.Е.Психодиагностика стресса [Текст] /Н.Е.Водопьянова - СПб.: Питер, 2009.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса [Электронный ресурс] /Л.А. Китаев-Смык. - М., 1983, с.57-323.
<http://booksee.org/book/674480>
5. Марищук В.Л. Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст]/ В.Л.Марищук, В.И.Евдокимова. - СПб., 2001,с.81-102.

б) дополнительная литература

- 1.Вассерман Л.И., Дорофеева С.А., Меерсон Я.А. Методы нейропсихологической диагностики [Текст]/Л.И.Вассерман, С.А.Дорофеева, Я.А.Меерсон. - СПб.: Стройлеспечать, 1997.
2. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу [Текст]/К.В.Судаков. - М.:1998, с 15-112.
3. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов [Текст]/Ю.В. Щербатых. Высшее образование в России.2000, №3, -с.111-115;
4. Нервная система человека. Строение и нарушения [Электронный ресурс]: Атлас/ Под ред. В.А.Астапова, Ю.В, Микадзе. М.: Пер Сэ, 2001.
<http://window.edu.ru/resource/898/76898>;
- 5.Кузнецова Е.В., Петровская В.Т. Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е.В.Кузнецова, В.Т. Петровская, С.А.Рязанцева. Куйбышев, 2012.- 96 с.
<http://fanread.ru/book/10137078/#read>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1) *eLIBRARY [Электронный ресурс]: электронная библиотека /Науч.электрон. б-ка. - Москва, 1999 - Режим доступа:*

<http://elibrary.ru/default.asp> (дата обращения: 01.07.2018). –Яз. рус., англ. amawww.rsl.ru

2) *Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения [база данных] Даг.гос.ун-т.-Махачкала,г. –Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет.- URL: <http://moodle.dgu.ru/>(дата обращения:20.07.2018)*

3) *Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд ДГУ/дагестанский гос.ун-т.-Махачкала, 2010 - Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения:21.07.2018).*

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. Учебный процесс должен быть основан на принципах планомерного формирования знаний студентов. На первом этапе, при формировании мотивации действия, первостепенное значение приобретает актуализация профессиональных интересов студентов. Преподаватель, опираясь на свой опыт и используя особенности конкретной ситуации, должен актуализировать внешние и внутренние мотивы обучаемого и добиться его активного включения в учебный процесс. Внешние мотивы создаются с помощью поощрения или угрозы наказания и обычно менее эффективны, чем внутренние. Под внутренними мотивами понимается интерес к предмету и удовлетворение от самого процесса получения знаний и успешного выполнения деятельности. Следует помнить, что хороший преподаватель постоянно стремится создать условия для зарождения внутренней мотивации в процессе учебной деятельности, даже если изначально оно побуждалось внешними мотивами. Для преподавателей высшей школы представляет интерес не столько анализ строения учебной деятельности, сколько проблема ее адекватного формирования у студентов (прежде всего на младших курсах). Речь идет о том, чтобы научить студентов учиться, сформировать способность к самоорганизации и самообразованию и это чаще важнее, чем вооружение их конкретными предметными знаниями. Учебный процесс должен представлять совместную продуктивную деятельность преподавателя и обучающегося. Именно она обеспечивает активизацию процессов целе- и смыслообразования, являющихся главным условием успешности учебной деятельности и одновременно личностного роста участников процесса учения – как студентов, так и преподавателей

Для оптимизации учебного процесса при изучении дисциплины «Психология стресса» разработана методическая база для ведения занятий, т.е. матрица наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы, адекватных видам лекций и семинарских занятий.

В учебный процесс необходимо широкое внедрение информационных и коммуникативных технологий, с помощью которых решаются следующие дидактические задачи:

- совершенствование организации преподавания, повышение индивидуализации обучения;
- повышение продуктивности самостоятельной работы;
- усиление мотивации к обучению и обеспечение гибкости образовательного процесса;
- активация процесса обучения.

При выполнении самостоятельных работ (рефераты, контрольные работы, доклады) студент должен проработать лекционный материал, в котором излагаются

основополагающие сведения по теме, цель которых формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы.

Главным звеном дидактического цикла обучения является лекция, цель которой формирование у студентов ориентировочной основы для последовательного усвоения материала методом самостоятельной работы.

Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- лекционный материал должен излагаться от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- для активизации деятельности студентов при чтении лекции следует использовать проблемные ситуации, дискуссии, диалоги;
- в лекции следует опираться на подлинные факты и явления;
- при изложении лекционного материала следует обеспечить тесную связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Семинары и практические работы проводятся по наиболее сложным темам учебной программы. При проведении семинарских занятий используются разнообразные формы и методы обучения и контроля для реализации воспитательных и формирующих целей. Семинарские занятия должны включать элементы дискуссии, проблемности, диалога.

При подготовке семинара следует:

- сформулировать тему, соответствующую программе и Госстандарту;
- определить дидактические, воспитательные и формирующие цели;
- определить методы, приемы и средства для проведения семинара;
- рекомендовать литературу;
- проконсультировать студента по заданной теме;
- обеспечить наглядность и другие информационные ресурсы.

При подведении итогов семинара учитываются следующие критерии:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
 - связь теоретических положений с практикой
 - наличие иллюстраций и примеров к ответам;
 - уровень культуры речи;
 - использовать наглядные пособия.

В конце семинара дается оценка деятельности студента, обращается особое внимание на:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные моменты в работе студента;
- творческую инициативу;
- недостатки в работе при подготовке учебного материала;
- рекомендации к устранению недостатков.

В работе со студентами учитываются эмоционально – личностные особенности и осуществляется дифференцированный подход к студентам с учетом индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Главным принципом контроля и оценки знаний студента являются системность, объективность и аргументированность.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса по курсу «Психология стресса» необходимо использовать весь спектр информационных технологий, с использованием программных и технических средств:

- персональный компьютер;
- электронная почта, списки рассылки, группы новостей, чат;
- программы для общения в реальном режиме времени;
- интернет телефон;
- поисковые системы;
- видеозаписи;
- печатные издания и видеокассеты;
- ссылки на образовательные электронные издания и ресурсы;

Для обеспечения самостоятельной работы студента создана материально-техническая база (обеспечение литературой, компьютерами, доступом в Интернет).

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология стресса» предусмотрены следующие технические средства и мультимедийное обеспечение:

- прибор для регистрации электрической активности мозга;
- прибор для регистрации кожно-гальванической реакции;
- видео-аудиовизуальные средства обучения;
- компьютер, проектор, экран для демонстрации.