

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 21.08.2020 17:34:30

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55cfbd50787734c6d2a58a55f

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ

КУЛЬТУРЫ»

Факультет дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования

Кафедра педагогики, психологии и философии

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой педагогики,
психологии и философии

Н.О. Яковлева

«24» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.02 Психология стресса

Направление подготовки: 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Профиль подготовки: Психология и педагогика организации художе-
ственно-творческой деятельности в образова-
тельных учреждениях

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**Краснодар
2020**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока Б1 «Психология стресса» (Б1.В.ДВ.04.02) студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 50.03.01. Искусства и гуманитарные науки, профиль «Психология и педагогика организации художественно-творческой деятельности в образовательных учреждениях» в 5-6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказами Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 50.03.01. Искусства и гуманитарные науки, профиль «Психология и педагогика организации художественно-творческой деятельности в образовательных учреждениях» (№ 532 от 08.06.2017).

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и философии Краснодарского государственного института культуры

А.В. Левченко

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета

Н.Н. Лупенко

Составитель: кандидат психологических наук Ю.П. Станоева

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и философии 24 августа 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» 26 августа 2020 г., протокол № 1.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
4. Структура и содержание и дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	14
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	15
6.1. Контроль освоения дисциплины	15
6.2. Оценочные средства	15
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	23
7.1. Основная литература	23
7.2. Дополнительная литература	23
7.3. Периодические издания	23
7.4. Интернет-ресурсы	24
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	24
7.6. Программное обеспечение	28
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	28
Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	30

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы профилактики возникновения стресса.

Задачи:

- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
- ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
- предоставить методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента;
- развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока Б1 (Б1.В.ДВ.04.02).

При изучении дисциплины «Психология стресса» используются знания следующих дисциплин: «Психология», «Конфликтология», «Практикум по межличностному общению», «Социальное взаимодействие и командообразование», «Социальная психология».

Учебный материал по дисциплине «Психология стресса» является фундаментом для изучения таких важнейших профессиональных дисциплин, как «Психологическое консультирование», «Психология семьи и семейная педагогика», «Психология девиантного поведения». Содержание курса позволяет студентам более осмысленно, профессионально и творчески использовать изученный материал на занятиях в образовательных учреждениях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом закономерностей психического развития личности обучающегося, ее	понятия и виды стресса, их влияние на личность и ее здоровье	диагностировать проявления стресса у личности обучающегося	опытом разработки программ психологической помощи по нейтрализации стрессовых проявлений у личности обучающегося

возрастных особенностей, направленную на сохранение и укрепление здоровья, повышение творческого потенциала (ПК-1)			
Способен организовать и реализовать психологическое консультирование и сопровождение личностного развития (ПК-2)	способы психологического консультирования личности в состоянии стресса	использовать аппарат психодиагностики для идентификации вида и стадии стресса у личности обучающегося	опытом психологического консультирования личности по профилактике стрессовых ситуаций

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая СР студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	ЛР	СР	
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	5	10	10		16	устный опрос
2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	5	10	10		12	коллоквиум
3	Динамика стрессовых состояний	5	12	12		16	тестирование
Итого			32	32		44	Зачет
1	Причины возникновения психологического стресса	6	12	12		4	устный опрос
2	Особенность профессиональных стрессов	6	8	8		4	коллоквиум
3	Методы оптимизации уровня стрессов	6	12	12		0	тестирование
Итого			32	32		8	Экзамен (36 на все формы)

По заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая СР студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	ЛР	СР	
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	5	2	2		32	устный опрос
2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	5	2	2		32	коллоквиум
3	Динамика стрессовых состояний	5	2	2		32	тестирование
Итого			6	6		96	Зачет
1	Причины возникновения психологического стресса	6	2	2		20	устный опрос

	стресса						
2	Особенность профессиональных стрессов	6	2	2		20	коллоквиум
3	Методы оптимизации уровня стрессов	6	2	2		20	тестирование
Итого		6	6			60	Экзамен (36 на все формы)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов).

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов / з. е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
5 семестр			
Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория			
Тема 1.1. Проблема стресса в биологии и медицине	<u>Лекция:</u> 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 человека к стрессорному фактору.	6	<i>ПК-1</i>
	<u>Практические занятия:</u> Главные положения концепции стресса Ганса Селье и их отличие от традиционных взглядов на защитные реакции организма. Механизмы приспособления к факторам внешней среды согласно теории Ганса Селье. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.	6	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Классическая концепция стресса. Физиологические проявления стресса	8	
Тема 1.2. Психологический стресс	<u>Лекция:</u> Введение понятия психологического (эмоционального) стресса. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний	4	<i>ПК-1</i>
	<u>Практические занятия:</u> Основные отличия биологического и психологического стресса. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса. Устный опрос	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.	8	
Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки			
Тема 2.1. Формы	<u>Лекции:</u> Изменение поведенческих реакций при	4	<i>ПК-1</i>

проявления стресса	стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса		
	<u>Практические занятия:</u> Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса. Изменение эмоционального состояния при стрессе. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.	6	
Тема 2.2. Оценка уровня стресса	<u>Лекции:</u> Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и 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 стрессоустойчивости человека.	6	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы при стрессе. Методы оценки психомоторных реакций при стрессе. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления. Интроспекция как метод оценки стресса Коллоквиум	6	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса	6	
Раздел 3. Динамика стрессовых состояний			
Тема 3.1 Общие закономерности развития стресса	<u>Лекции:</u> Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса	4	<i>ПК-1</i>
	<u>Практические занятия:</u> Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его течения.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуаль-	6	

	ной чувствительности к стрессу).		
Тема 3.2. Факторы, влияющие на развитие стресса	<u>Лекции:</u> Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы	4	<i>ПК-1</i>
	<u>Практические занятия:</u> Врожденные особенности организма и ранний детский опыт как факторы, определяющие уровень исходной стрессоустойчивости организма. Влияние особенностей личности на развитие стресса.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.	6	
Тема 3.3. Негативные последствия длительного стресса	<u>Лекция:</u> Психосоматические заболевания и стресс. Посттравматический синдром	4	<i>ПК-1</i> <i>ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. Когнитивные факторы психологического стресса. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком. Тестирование	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.	4	
Вид итогового контроля		зачет	
ВСЕГО:		108	
6 семестр			
Раздел 1. Причины возникновения психологического стресса			
Тема 1.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса	<u>Лекция:</u> Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время)	4	<i>ПК-1</i> <i>ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.	4	

	Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.		
	<u>Самостоятельная работа:</u> 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; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.	2	
Тема 1.2. Объективные причины возникновения психологического стресса	<u>Лекция:</u> Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.	4	
Тема 1.3. Каузальная классификация стрессоров	<u>Лекция:</u> Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Техники по преодолению стрессоров различного вида (тренинг) Устный опрос	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.	2	
Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов			
Тема 2.1. Общие закономерности профессиональных стрессов	<u>Лекции:</u> Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания.	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.	4	
Тема 2.2. Примеры профессиональных стрессов	<u>Лекции:</u> Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Учебный стресс и его формы. Стресс напряженной учебы. Экзаменационный стресс. Стресс спортсменов. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. Синдром эмоционального выгорания в	4	

	деятельности социального работника. Стресс участников боевых действий. Стресс бизнесмена и руководителя. Коллоквиум		
Раздел 3. Методы оптимизации уровня стрессов			
Тема 3.1. Общие подходы к нейтрализации стресса	<u>Лекции:</u> Классификации методов нейтрализации стрессов. Основные способы саморегуляции. Нейтрализация стрессов при помощи методов психотерапии. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Техники по нейтрализации стресса (тренинг)	2	
Тема 3.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	<u>Лекции:</u> Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация).	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Нейролингвистическое программирование. Физические упражнения. Религия как способ борьбы со стрессами. Медитация	2	
Тема 3.3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	<u>Лекции:</u> Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Тренинговые занятия на развитие техник борьбы со стрессом	4	
Тема 3.4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	<u>Лекции:</u> Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Социально-психологический тренинг развития коммуникативных навыков Тестирование	4	
Вид итогового контроля		экзамен	
ВСЕГО:		108	
Итого по дисциплине		216	

По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов / з. е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
5 семестр			
Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория			

Тема 1.1. Проблема стресса в биологии и медицине	<u>Лекция:</u> 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 человека к стрессорному фактору.	2	<i>ПК-1</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Главные положения концепции стресса Ганса Селье и их отличие от традиционных взглядов на защитные реакции организма. Механизмы приспособления к факторам внешней среды согласно теории Ганса Селье. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания. Классическая концепция стресса. Физиологические проявления стресса	16	
Тема 1.2. Психологический стресс	<u>Практические занятия:</u> Основные отличия биологического и психологического стресса. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса. Устный опрос	2	<i>ПК-1</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.	16	
Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки			
Тема 2.1. Формы проявления стресса	<u>Лекции:</u> Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса	2	<i>ПК-1</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса. Изменение эмоционального состояния при стрессе. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.	16	
Тема 2.2. Оценка уровня стресса	<u>Практические занятия:</u> Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы при стрессе. Методы оценки психомоторных реакций при стрессе. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления. Интроспекция как метод оценки стресса Коллоквиум	2	<i>ПК-1</i> <i>ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;	16	

	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 стрессоустойчивости человека.		
Раздел 3. Динамика стрессовых состояний			
Тема 3.1 Общие закономерности развития стресса	<u>Лекции:</u> Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его течения. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса	1	<i>ПК-1</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).	10	
Тема 3.2. Факторы, влияющие на развитие стресса	<u>Лекции:</u> Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы	1	<i>ПК-1</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Врожденные особенности организма и ранний детский опыт как факторы, определяющие уровень исходной стрессоустойчивости организма. Влияние особенностей личности на развитие стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.	10	
Тема 3.3. Негативные последствия длительного стресса	<u>Практические занятия:</u> Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. Тестирование	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Когнитивные факторы психологического стресса. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.	12	
Вид итогового контроля		зачет	
ВСЕГО:		108	
6 семестр			
Раздел 1. Причины возникновения психологического стресса			

Тема 1.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса	<u>Лекция:</u> Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время)	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.	6	
Тема 1.2. Объективные причины возникновения психологического стресса	<u>Самостоятельная работа:</u> Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства	8	<i>ПК-1 ПК-2</i>
Тема 1.3. Каузальная классификация стрессоров	<u>Практические занятия:</u> Техники по преодолению стрессоров различного вида (тренинг) Устный опрос	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.	6	
Раздел 2. Особенность профессиональных стрессов			
Тема 2.1. Общие закономерности профессиональных стрессов	<u>Лекции:</u> Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания.	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.	10	
Тема 2.2. Примеры профессиональных стрессов	<u>Практические занятия:</u> Коллоквиум	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Учебный стресс и его формы. Стресс напряженной учебы. Экзаменационный стресс. Стресс спортсменов. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. Синдром эмоционального выгорания в	10	

	деятельности социального работника. Стресс участников боевых действий. Стресс бизнесмена и руководителя. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя		
Раздел 3. Методы оптимизации уровня стрессов			
Тема 3.1. Общие подходы к нейтрализации стресса	<u>Самостоятельная работа:</u> Классификации методов нейтрализации стрессов. Основные способы саморегуляции. Нейтрализация стрессов при помощи методов психотерапии. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	6	<i>ПК-1 ПК-2</i>
Тема 3.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	<u>Лекция:</u> Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация).	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Нейролингвистическое программирование. Физические упражнения. Религия как способ борьбы со стрессами. Медитация	4	
Тема 3.3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	<u>Самостоятельная работа:</u> Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	6	<i>ПК-1 ПК-2</i>
Тема 3.4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	<u>Практические занятия:</u> Социально-психологический тренинг развития коммуникативных навыков Тестирование	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов	4	
Вид итогового контроля			
ВСЕГО:			
Итого по дисциплине			

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Используются технологии проблемного обучения, исследовательский и ситуационный методы, деловые игры, представление предметного материала в контексте профессиональных психологических задач, дискуссии.

Интерактивные лекции, презентации по всем лекционным темам дисциплины. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45 % аудиторных занятий.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;
- коллоквиум;
- тестирование.

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- устные ответы,
- тестирование,
- оценка выполнения самостоятельной работы студентов.

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачёта (в 5-м семестре) и экзамена (в 6-м семестре).

6.2. Оценочные средства

6.2.1. Контрольные вопросы и задания для проведения устного опроса по дисциплине (часть 1)

1. История изучения стресса.
2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
8. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
9. Современные концепции изучения стресса.
10. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус),

различия в механизмах возникновения.

11. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
12. Стресс и психологическое здоровье.
13. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
14. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
15. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
16. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
17. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
18. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
19. Стресс и его преодоление в период взрослости.
20. Стресс в постпенсионном возрасте.

Контрольные вопросы и задания для проведения устного опроса по дисциплине (часть 2)

1. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
2. Супружеские конфликты. Детско-родительские конфликты.
3. Нарушение межличностной коммуникации в семье. Понятие дисфункциональной семьи.
4. Развод как стрессогенный фактор. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
5. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации.
6. Внутриличностный психологический стресс.
7. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
8. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс.
9. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
10. Экзаменационный стресс.
11. Стресс и его преодоление в период взрослости.
12. Стресс в постпенсионном возрасте.
13. Стресс и суицидальное поведение. Виды суицидального поведения.
14. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
15. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
16. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
17. Методы психологической саморегуляции состояний
18. (психотерапевтическая традиция).
19. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
20. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
21. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

22. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
23. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
24. Аутогенная тренировка как способ работы со стрессом.
25. Дыхательные техники как способ работы со стрессом.
26. Мышечная релаксация как способ работы со стрессом.

6.2.2. Вопросы к коллоквиуму по дисциплине (часть 1)

1. Понятие и проблемы адаптации, реактивности, реабилитации. Адаптация и компенсация как универсальные механизмы приспособления. Адаптационный потенциал личности.
- 2 Проблемы стресса. Развитие учения о стрессе. Вклад Ганса Селье в учение о стрессе. Условия, при которых возникают стрессы.
3. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс.
4. Основные психологические факторы, влияющие на стресс жизни. Стадии развития стресса.
5. Эустресс и дистресс. Проблемы дифференциальной диагностики.
6. Проявления общего адаптационного синдрома как комплекса адаптационных реакций человека и животных, системности реакций организма на стрессовые воздействия.
7. Виды и классификация стрессоров. Диагностика стрессоров.
8. Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
9. Основные клинические проявления стресса.
10. Методы и методики диагностики стресса и стрессоустойчивости.
11. Использование психофизиологических методик для диагностики стресса.
12. Проблема психологической устойчивости к стрессу. Проблемы адаптации к стрессу в различные возрастные периоды жизни.
13. Особенности стресса и психологической помощи в дошкольном возрасте и школьном возрасте.
14. Стресс и его профилактика при работе с персоналом организаций.
15. Вмешательство в жизненные ситуации: внутриличностный аспект.
16. Вмешательство в жизненные ситуации: межличностный аспект.
17. Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
18. Психологическое консультирование при стрессе.
19. Классификация психологических травм.
20. Условия и механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Диагностика ПТСР.

Вопросы к коллоквиуму по дисциплине (часть 2)

1. Психология насилия. Виктимическая личность и виктимический жизненный сценарий. Психологическая помощь.
2. Горе, фазы горя. Проблемы психологической помощи. Особенности психологической помощи детям, пережившим психологическую травму.

3. Фазово-ориентированный подход к помощи при стрессе и посттравматических стрессовых состояниях.
4. Психокоррекционные техники и их применение при стрессовых посттравматических состояниях.
5. Гештальт-ориентированные методы, логотерапия в психокоррекции при стрессовых расстройствах.
6. Использование арттерапии, психодрамы, трансовых техник, аутогенной тренировки при стрессовых расстройствах.
7. Расширение границ мировосприятия, позитивного мышления как способов нейтрализации последствий стресса.
8. Оптимизация социального взаимодействия как способ профилактики стресса и адаптации.
9. Метод десенсибилизации и переработки травматического опыта движениями глаз (ДПДГ).
10. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Диагностика и профилактика.
11. Принципы рациональной терапии в реабилитации и адаптации при посттравматическом стрессе и кризисном реагировании.
12. Понятие кризисной личности, критерии кризисного состояния. Диагностика и психологическая помощь.
13. Методы коррекции посттравматических стрессовых расстройств и кризисных состояний в семьях.
14. Методы экстренной психологической помощи пострадавшим от травматического стресса.
15. Нейролингвистическое программирование как метод психотерапии при стрессе.
16. Биологически обратная связь в терапии стрессовых и дезадаптационных расстройств.
17. Методы противостояния страху и тревоге.
18. Проблемы психологического здоровья и поведения, наносящего вред здоровью.
19. Психопрофилактика и психогигиена стресса, посттравматических стрессовых расстройств и нарушений сенсорной сферы.

6.2.3. Тест по дисциплине «Психология стресса» (часть 1)

1. Стресс - это _____
2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась в _____
3. С сердечно-сосудистой системой человека во время стресса происходит _____
4. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в _____
5. Основные отличия психологического стресса от стресса биологического _____
6. Эустресс – это _____
7. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях _____
8. Четыре возможные формы проявления стресса _____
9. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в _____

10. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются ____
11. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов _____
12. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что _____
13. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса _____
14. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются _____

Тест по дисциплине «Психология стресса» (часть 2)

1. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются _____
2. Житейскими методами снятия стресса являются _____
3. Физиологические методы снятия стресса _____
4. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса – это _____
5. Сущность аутогенной тренировки состоит в _____
6. Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в _____
7. Острую стрессовую реакцию выявляют у людей, переживших психическую травму или подвергшихся воздействию чрезвычайного фактора, не позднее:
 - А) 24 часов после воздействия
 - Б) 12 часов после воздействия
 - В) 4 часа после воздействия
 - Г) 2 часа после воздействия
8. К специфическим клиническими проявлениями острой стрессовой реакции относят:
 - А) выраженную вегетативную дисфункцию, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
 - Б) дезориентацию, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальную агрессивность
 - В) раздражительную слабость, истощение, астению, снижение работоспособности и нарушения сна, повышенную аффективную лабильность, повышенную внушаемость
9. Одним из диагностических критериев ПТСР в соответствии с МКБ-10 является:
 - А) психогенная амнезия (частичная или полная) в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора или стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости
 - Б) физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события
 - В) гипертрофированная реакция испуга
10. Стрессогенные факторы делятся по:

А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия

Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации

В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба

11. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:

А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально-нравственной сферы, поведения

Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные

В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые

12. Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:

А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов

Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов

В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток

13. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:

А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха

Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств

В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

14. Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:

А) гиперстеничный тип адаптивного поведения, гипостеничный тип адаптивного поведения, эксплозивный тип дезадаптивного поведения

Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения

В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.

2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине

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.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература:

1. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (08.04.2017).

2. Гусарова, Е.Н. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособ. для студентов и преподавателей вузов культуры и искусств / Е. Н. Гусарова, Т. В. Понедельченко, И. В. Цветкова. - Краснодар, 2012. - 94 с. - 38.31.

3. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр.: с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> (12.07.2017).

4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.: ил. - (Серия «Учебное пособие»). ISBN 5-469-01517-3

7.2. Дополнительная литература:

1. Минаев, Г.А. Образование и безопасность: учебное пособие / Г.А. Минаев. - М.: Логос, 2009. - 157 с. - (Новая университетская библиотека). - ISBN 978-5-98704-423-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=84893> (20.11.2014).

2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (12.07.2017).

3. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина ; под ред. А.Л. Журавлев. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (08.04.2017).

7.3. Периодические издания

- Alma mater
- Вестник Московского университета. Серия 14. Психология

- Вестник образования
- Вопросы психологии
- Мир психологии
- Прикладная психология
- Школьный психолог

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - каталог образовательных Интернет-ресурсов.
2. <http://www.ipras.ru/08.shtml> - психологический журнал // сайт Института психологии РАН.
3. <http://psyvoren.narod.ru/bibliot.htm> - виртуальная психологическая библиотека
4. <http://www.psy.1september.ru>
5. <http://www.psychol.ras.ru> - сервер Института психологии РАН
6. <http://www.belti.msk.ru/edu/> - сервер Лаборатории технических средств обучения и медиаобразования РАО
7. www.psychology-online.net/
8. live-and-learn.ru
9. psycom.info/
10. psynavigator.ru/
11. psychology.biznet.ru/.
12. www.sevpsiport.com/
13. u-psihologa.com.ua/
14. www.anypsy.ru/
15. www.psyinst.ru/
16. www.zipsites.ru/
17. www.psyarticles.ru
18. www.comlib.ru
19. www.voppsy.ru
20. www.trepsy.net
21. www.psychology-online.net
22. www.koob.ru

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

Изучение дисциплины «Психология стресса» студентам целесообразно начинать с планирования своего учебного времени. На изучение дисциплины из общего объема (216 часов) на самостоятельную работу отводиться для студентов очной формы обучения – 52 часа. В связи с этим ряд тем вынесен на самостоятельное изучение.

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, готовят реферат по теме, выбранной из списка тем для эссе и рефератов в объеме 10-15 страниц печатного текста.

Методические указания по проведению семинарских (практических) занятий.

Семинар - вид учебных занятий, при котором в результате предварительной работы над программным материалом преподавателя и студентов, в обстановке их непосредственного и активного общения решаются задачи познавательного и воспитательного характера. Цель такой формы обучения – углубленное изучение дисциплины, закрепление пройденного материала, овладение методологией научного познания. Немаловажным преимуществом семинаров является и формирование навыков профессиональной дискуссии. Кроме того, на таких занятиях можно легко проследить, как усвоен материал, какие вопросы и возражения появились у аудитории.

В учебно-воспитательном процессе семинарские занятия выполняют многообразные задачи, в частности:

- стимулируют регулярное изучение программного материала, первоисточников научной литературы;
- закрепляют знания, полученные при прослушивании лекций и во время самостоятельной работы;
- обогащают знаниями благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на занятии, корректируют ранее полученные знания;
- способствуют превращению знаний в твердые личные убеждения;
- прививают навыки устного выступления по теоретическим вопросам, приучают свободно оперировать понятиями и категориями;
- предоставляют возможность преподавателю систематически контролировать как самостоятельную работу студентов, так и свою работу.

На семинарских занятиях студенты и преподаватель объединяются в один общий процесс его подготовки и проведения. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Преподаватель помимо собственной подготовки к семинару должен оказать действенную методическую помощь студентам. Преподаватель составляет рабочий план проведения семинара, в котором отражены следующие вопросы: цель занятия, темы докладов (сообщений) и литература для их подготовки, перечень дополнительных проблемных вопросов, задачи и упражнения, перечень используемых технических средств обучения.

Начинается семинар со вступительного слова преподавателя (5-7 мин.), в котором озвучивается тема семинара, обращается внимание на узловые проблемы для обсуждения, указывается порядок проведения занятия. Важнейшей частью семинарского занятия является обсуждение вопросов или доклад. В зависимости от формы занятия преподаватель, сформулировав первый вопрос, предлагает выступить желающим или сделать сообщение, заранее подготовленное студентами. Эффективность семинара во многом зависит от содержания выступлений, докладов, рефератов студентов. Поэтому преподавателю важно определить к ним требования, которые должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль студентов. Порядок ведения семинара может быть самым разнообразным, в зависимости от его формы и тех целей, которые перед ним ставятся. Но в любом случае необходимо создавать на

нем атмосферу творческой дискуссии, живого, заинтересованного обмена мнениями. Однако дискуссия не самоцель. Она полезна, если способствует глубокому усвоению обсуждаемого вопроса. В ходе семинара важно, чтобы студенты внимательно слушали и критически оценивали выступления товарищей. Руководителю семинара не следует сразу после выступления студента делать ему замечания. Лучше предоставить эту возможность самим участникам семинарского занятия. Важным элементом семинарского занятия является заключительное слово преподавателя. Оно может быть как общим в конце семинара, так и частным - после обсуждения отдельного вопроса плана семинара.

В заключительном слове в конце семинара преподаватель:

1) дает общую оценку занятия (уровень подготовленности обучающихся к семинару, активность участников, степень усвоения проблем);

2) осуществляет анализ и оценку выступлений, соблюдая при этом объективность и исключительную корректность;

3) кратко раскрывает вопросы, не получившие глубокого освещения на семинаре;

4) дает задание на дальнейшую работу. Успешное проведение семинарских занятий во многом обусловлено выбором наиболее рациональной формы их проведения.

Методические рекомендации по созданию презентаций.

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Роль студента:

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Не рекомендуется:

- перегружать слайд текстовой информацией;
- использовать блоки сплошного текста;
- в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
- использовать переносы слов;
- использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
- текст слайда не должен повторять текст, который выступающий произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет выступающий, и потеряют интерес к его словам).

Методические рекомендации преподавателям для работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья по изучению дисциплины «Психология стресса»

В процессе преподаваемой дисциплины «Психология стресса» на лекционных и практических занятиях студенты с ограниченными возможностями здоровья приобретают опыт адаптации к различным условиям и формам обучения в вузе, формируют у себя такое качество, как адаптивность (приспособительность), развивают навыки коммуникативных умений. Преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию обучения, воспитания, развития с помощью здоровьесберегательных технологий. Для студентов с нарушением слуха для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение. В процессе обучения необходимо использовать разнообразный наглядный материал. Особую роль в обучении лиц с нарушением слуха играют видеоматериалы. Учебно-методические презентации являются одной из организационных форм, которые можно использовать в процессе обучения студентов с нарушением слуха. Продуктивность внимания у слабослышащих обучающихся в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала. Чем они выразительнее, тем легче для слабослышащих выделить информативные признаки предмета или явления. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков. Для студентов с нарушением зрения при лекционной форме занятий следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства, как способ конспектирования. Слабовидящему студенту нужно помочь в ориентации в пространстве аудитории. Во время проведения занятий следует назвать себя и представить других собеседников, а также остальных присутствующих, вновь пришедших в помещение. При общении с группой, слабовидящим нужно каждый раз называть того, к кому обращаетесь. Нельзя заставлять собеседника говорить в пустоту: если вы перемещаетесь, предупредите его. При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. При нарушении речи и гиперкинезах встречаются затруднения в речи, поэтому нужно быть готовым к тому, что разговор займет больше времени. Старайтесь задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Желательно составить индивидуальный план обучения, учитывающий специфику заболевания студента с ограниченными возможностями здоровья, подготовить методические материалы и кейсы для дистанционного изучения отдельных разделов и тем дисциплин; обеспечить студентов аудиовизуальными техническими средствами обучения; разрешить использовать диктофон для записи ответов студентов с ограниченными возможностями здоровья; использовать указания, как в устной, так и в письменной форме; поэтапно разъяснять задания; организовать последовательное выполнение заданий; просить студентов с ограниченными возможностями здоровья повторить вслух инструкции к выполнению практических заданий; по возможности находиться рядом со студентом с ограниченными возможностями здоровья во время объяснения задания; акцентировать внимание на хороших оценках; распределять студентов по парам для выполнения кейсов, чтобы один из студентов мог подать пример другому; помогать осуществлять конструктивную коммуникацию студента с ограниченными возможностями здоровья с другими студентами в группе.

Для эффективного обучения студента с ограниченными возможностями здоровья важно находиться в тесном сотрудничестве с его родными и близкими, следовать общим правилам этикета. Общаться со студентами с ограниченными возможностями здоровья, исходя из специфики и характера дефекта, уделяя им при этом столько внимания, сколько потребует ситуация общения. Для достижения успеха в работе со студентами-инвалидами, педагогам следует способствовать созданию доброжелательной атмосферы во всех группах, для развития взаимной поддержки и коллективной работы. Студенты в такой группе, при создании соответствующей атмосферы, могут свободно обсуждать возникающие у них проблемы в учебной деятельности и понимании учебного материала, делиться фрагментами своей общественной жизни, а так же чувствами и возможными личными переживаниями, что очень важно.

7.6. Программное обеспечение

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы – Консультант +, Гарант.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Оборудованы учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, в том числе служащими для представления учебной информации большой аудитории (на 180 и 450 мест).

Для проведения занятий лекционного типа имеется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации к рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Средства проекции (презентации), программированного контроля (тестирования), видеофильмы.

Преподавание дисциплины в университете обеспечивается наличием аудиторий (в том числе с мультимедийным оборудованием) для всех видов занятий и выполнения научно-исследовательской работы. Помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

Учебно-исследовательская работа студентов обеспечивается деятельностью студенческого научного общества, регулярным проведением конференций и других мероприятий. В КГИК издается региональный научный журнал «Культурная жизнь Юга России», выпускаются 3 электронных журнала.

Имеется лаборатория арт-психологии, помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде института.

Институт обеспечен лицензионным программным обеспечением в соответствии с рабочими программами дисциплин (модулей) и практик.

Определены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Студенты пользуются библиотекой с читальным залом.

Действуют компьютерные классы с лицензионным программным обеспечением. Имеются рабочие места с выходом в Интернет для самостоятельной работы.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20__-20__ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- _____;
- _____;
- _____.
- _____;
- _____;
- _____.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры _____

(наименование)
Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Исполнитель(и):

/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Заведующий кафедрой

/	/	/	/
(наименование кафедры)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)