

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение юридических и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ

_____ Н.Д. Ахметов
"___" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Исмаилова Р.Р. (Кафедра социально-гуманитарных наук, Отделение юридических и социальных наук), ReRlsmagilova@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразования
ПК-13	способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

Знать систему категории и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики; пределы своей профессиональной компетенции, основные способы профессионального самообразования.

Должен уметь:

Уметь адекватно применять основные категории психологической науки и реализовывать в практической деятельности освоенные методы; анализировать и рефлексировать свои профессиональные возможности и находить пути их развития.

Должен владеть:

Владеть категориальным аппаратом психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами; навыками профессионального самообразования и саморазвития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

-

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 "Психология ()" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 4 курсе в 7, 8 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 4 часа(ов), в том числе лекции - 2 часа(ов), практические занятия - 2 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 100 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 7 семестре; зачет в 8 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	7	2	0	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Оценка уровня стресса	7	0	0	0	0
3.	Тема 3. Динамика протекания стресса	7	0	0	0	0
4.	Тема 4. Причины возникновения стрессов	7	0	0	0	0
5.	Тема 5. Профессиональные стрессы	8	0	0	0	25
6.	Тема 6. Методы оптимизации уровня стресса	8	0	0	0	25
7.	Тема 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса	8	0	2	0	25
8.	Тема 8. Регуляция психических состояний.	8	0	0	0	25
	Итого		2	2	0	100

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

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. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 2. Оценка уровня стресса

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. 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.

Тема 3. Динамика протекания стресса

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности 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.

Тема 4. Причины возникновения стрессов

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. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

Тема 5. Профессиональные стрессы

Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс

Тема 6. Методы оптимизации уровня стресса

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; ви-зуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

Тема 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса

Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента.

Тема 8. Регуляция психических состояний.

Психологические факторы нормализации стресса. Экстренная (срочная) саморегуляция. Расширение границ мировосприятия как условия нормализации стресса. Здоровье и стресс в повседневной жизни. Способность реагировать надлежащим образом на множество различных стрессоров. Способность использовать активные и пассивные формы преодоления стрессов.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 7			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Реферат	ОК-7 , ПК-13	1. Стресс как биологическая и психологическая категория 2. Оценка уровня стресса 3. Динамика протекания стресса 4. Причины возникновения стрессов
2	Тестирование	ПК-13 , ОК-7	1. Стресс как биологическая и психологическая категория 2. Оценка уровня стресса 3. Динамика протекания стресса 4. Причины возникновения стрессов
3	Контрольная работа	ПК-13 , ОК-7	1. Стресс как биологическая и психологическая категория 2. Оценка уровня стресса 3. Динамика протекания стресса 4. Причины возникновения стрессов
Семестр 8			
	<i>Текущий контроль</i>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование	ПК-13, ОК-7	5. Профессиональные стрессы 6. Методы оптимизации уровня стресса 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса 8. Регуляция психических состояний.
2	Презентация	ОК-7, ПК-13	5. Профессиональные стрессы 6. Методы оптимизации уровня стресса 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса 8. Регуляция психических состояний.
3	Устный опрос	ПК-13, ОК-7	5. Профессиональные стрессы 6. Методы оптимизации уровня стресса 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса 8. Регуляция психических состояний.
Зачет		ОК-7, ПК-13	

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 7					
Текущий контроль					
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
Семестр 8					
Текущий контроль					
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Презентация	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Используются надлежащие источники и методы.	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы не соответствуют поставленным задачам.	2
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 7

Текущий контроль

1. Реферат

Темы 1, 2, 3, 4

1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.
2. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.
3. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).
4. Подходы к прогнозированию стресса.
5. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.
6. Современные психологические подходы к изучению стресса.
7. Виды стресса.

8. Физиологические механизмы стресса.
9. Реакция человека в стрессовой ситуации.
10. Последствия стрессовых воздействий.
11. Типичные реакции человека и организация помощи в стрессовой ситуации.
12. Механизмы психологической защиты в процессе адаптации.
13. Копинговые стратегии поведения при стрессе.
14. Стресс на работе и его последствия.
15. Профессиональное выгорание: причины, стадии и симптомы.
16. Стресс в различных профессиях.
17. Личностные особенности и воздействие стресс-факторов, связанных с работой.
18. Последствия организационных стрессов.
19. Методологические подходы управления профессиональными (организационными) стрессами.
20. Система управления стрессом в организации.
21. Правила антистрессового руководства и подчинения.
22. Личная программа защиты от стресса.
23. Технология управления стрессами в организации.
24. Стратегии саморегуляции.
25. Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.
26. Стратегия релаксации.
27. Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения.
28. Стратегия регуляции эмоций с помощью НЛП.
29. Техники когнитивного реструктурирования.
30. Техника саногенного мышления.
31. Техника рефрейминга проблем.
32. Позитивный подход Н.Пезешкиана.
33. Стратегия (поисковой активности).

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4

1. Тест "Симптомы, стресс и вы".
2. Инвентаризация симптомов стресса.
3. Диагностика состояния стресса.
4. Шкала психологического стресса PSM-25.
5. Определение уровня дистресса.
6. Шкала оценки субъективной комфортности (А.Б.Леонов).
7. Диагностика механизмов психологической защиты и копинг-поведения в стрессовых ситуациях.
8. Выявление копинг-стратегии.
9. Опросник "Копинг-стратегии".

3. Контрольная работа

Темы 1, 2, 3, 4

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Биохимические и физиологические проявления стресса.
4. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.
5. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом.
6. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.
- Правила антистрессового руководства и подчинения.
7. Личная программа защиты от стресса.
8. Технология управления стрессами в организации.
9. Стратегии саморегуляции.
10. Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.
11. Стратегия релаксации.
12. Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения.
13. Стратегия регуляции эмоций с помощью НЛП.
14. Техники когнитивного реструктурирования.
15. Техника саногенного мышления.
16. Техника рефрейминга проблем.
17. Позитивный подход Н.Пезешкиана.
18. Стратегия (поисковой активности).

Семестр 8

Текущий контроль

1. Тестирование

Темы 5, 6, 7, 8

- 1.Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.
- 2.Стратегии преодоления стрессовых ситуаций(Шкала SACS).
- 3.Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)
- 4.Диагностика организационного стресса и профессионального выгорания.
- 5.Шкала организационного стресса.
- 6.Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.
- 7.Анкета пространства организационных проблем.
- 8.Опросник "Профессионального выгорания".
- 9.Методика "Эмоциональное выгорание".
- 10.Выявление уровня саморегуляции поведения.
- 11.Тест Эллиса.

2. Презентация

Темы 5, 6, 7, 8

- 1.Общеоздоравливающие методы снятия стресса.
- 2.Традиционные методы нейтрализации стресса.
- 3.Новые информационные методы нейтрализации стресса.
- 4.Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
- 5.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.
- 6.Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.
- 7.Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.
- 8.Технология управления стрессами в организации.
- 9.Стратегии саморегуляции.
- 10.Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.
- 11.Стратегия релаксации.
- 12.Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения.
- 13.Стратегия регуляции эмоций с помощью НЛП.
- 14.Техники когнитивного реструктурирования.
- 15.Техника саногенного мышления.
- 16.Техника рефрейминга проблем.
- 17.Позитивный подход Н.Пезешкиана.
- 18.Стратегия(поисковой активности).

3. Устный опрос

Темы 5, 6, 7, 8

- 1.Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
2. Конфликты как источник стрессов.
- 3.Совершенствование коммуникативных навыков.
4. Заниженная самооценка как источник стрессов.
5. Формирование уверенного поведения.
- 6.Фрустрации как источник стрессов.
7. Обучение навыкам эффективного целеполагания.
8. Освоение приемам тайм-менеджмента.
- 9.Стресс на работе и его последствия.
- 10.Профессиональное выгорание:причины , стадии и симптомы.
- 11.Стресс в различных профессиях.
- 12.Личностные особенности и воздействие стресс-факторов,связанных с работой.
- 13.Последствия организационных стрессов.
- 14.Методологические подходы управления профессиональными (организационными) стрессами.
- 15.Система управления стрессом в организации.
- 16.Правила антистрессового руководства и подчинения.
- 17.Личная программа защиты от стресса.
- 18.Технология управления стрессами в организации.
- 19.Стратегии саморегуляции.
- 20.Самомониторинг как базисная техника саморегуляции.

21. Стратегия релаксации.

22. Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
5. Эволюционная структура психики человека и стресс.
6. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
7. Особенности психологического стресса.
8. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
9. Поведенческие признаки стресса.
10. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
11. Интеллектуальные признаки стресса.
12. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
13. Физиологические признаки стресса.
14. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
15. Эмоциональные признаки стресса.
16. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
17. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.
18. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
19. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
20. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность - важный фактор нормализации стресса.
21. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
22. Примеры профессиональных стрессов.
23. Факторы, влияющие на развитие стресса.
24. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
25. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
26. Общие закономерности профессиональных стрессов.
27. Объективные причины возникновения психологического стресса.
28. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
29. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
30. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
31. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
32. Экзаменационный стресс.
33. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
34. Внушение и самовнушение как универсальный метод управления жизнедеятельностью человека.
35. Индивидуальная реакция на стресс по "А" или "Б" типу
36. Эмоциональное выгорание. Диагностика эмоционального выгорания.
37. Неравновесные психические состояния и их роль в практической деятельности преподавателя и учебной деятельности студента.
38. Индивидуальные особенности толерантности к стрессу.
39. Технология управления стрессами в организации.
40. Стратегии саморегуляции.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 7			
Текущий контроль			
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	1	10
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	10
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	5
Семестр 8			
Текущий контроль			
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	1	10
Презентация	Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств, решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающийся выступает с презентацией на занятии или сдает её в электронном виде преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме презентации, логичность, информативность, способы представления информации, решение поставленных задач.	2	5
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	3	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями и предоставленных доступов НЧИ КФУ;
- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Мир психологии - <http://psychology.net.ru>

Психопортал - <http://psy.piter.com>

Психология на русском языке - <http://www.psychology.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Основная часть лекции имеет своей целью раскрытие содержания основных вопросов или разделов и определяется логической структурой плана лекции. При этом используются основные педагогические способы изложения материала: описание-характеристика, повествование, объяснение и др. Используются эффективные методические приемы изложения материала - анализ, обобщение, индукцию, дедукцию, противопоставления, сравнения и т.д., обеспечивающие достаточно высокий уровень качества учебного процесса. В заключительной части лекции проводят обобщение наиболее важных и существенных вопросов, делаются выводы, формулируются задачи для самостоятельной работы слушателей и указывается рекомендуемая литература. Оставшееся время используют для ответов на вопросы, задаваемые слушателями, и для возможной дискуссии о содержании лекции. Содержание лекционного материала должно строго соответствовать содержательной части утвержденной рабочей учебной программы дисциплины. Основная цель - формирование системного, творческого мышления у студентов. Лекции проводятся с включением дополнительных элементов: презентации по дисциплине, мультимедиа материалы, видео-лекции, материалы справочного характера и нормативные документы, глоссарий, технические и программные средства обеспечения дисциплины. Основная цель - формирование системного, творческого мышления у студентов. Лекции проводятся с включением дополнительных элементов: презентации по дисциплине, мультимедиа материалы, видео-лекции, материалы справочного характера и нормативные документы, глоссарий, технические и программные средства обеспечения дисциплины. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
практические занятия	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов представляет собой подготовку к практическим и лабораторным занятиям, контрольным работам, тестированию и зачету. Студентам рекомендуется изучить основную и дополнительную литературу по темам, сделать краткий конспект материала. Конспект представляет собой сжатый текст, в котором сконцентрировано внимание на основных вопросах каждой темы. При разработке тренинга студент должен самостоятельно разработать сценарий тренинга по выбранной теме и предоставить план поведения тренинга. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>

Вид работ	Методические рекомендации
контрольная работа	<p>Контрольная работа - это краткое изложение содержания прочитанной литературы по той или иной теме, представление итогов изучения научной проблемы на основе обзора небольшого количества источников. Контрольная работа несет определенную совокупность информации, но в ней может содержаться анализ и критика соответствующих научных теорий, концепций, взглядов.</p> <p>Чаще всего предлагаются тематические контрольные работы, направленные на раскрытие определенного раздела того или иного курса психологии. Здесь студенту необходимо продемонстрировать в результате подготовки контрольной работы свое видение рассматриваемого вопроса. Объем работы может варьироваться до 15-20 страниц. Введение и заключение к работе не должно превышать 2 страниц соответственно. Список использованной литературы предполагает рассмотрение 5-7 источников за последние 5 лет. Труды ученых-классиков -любой год издания.</p> <p>Перед изложением содержания теоретического вопроса необходимо составить план, который должен отражать основные структурные элементы темы. В заключении необходимо сформулировать выводы, подвести общий итог. В конце работы приводится список использованных источников. овладел учебным материалом. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
реферат	<p>Лабораторное занятие - это основной вид учебных занятий, направленный на экспериментальное подтверждение теоретических положений. В процессе лабораторного занятия учащиеся выполняют одну или несколько лабораторных работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала. Выполнение лабораторных работ направлено на: обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины; формирование умений применять полученные знания в практической деятельности; Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
тестирование	<p>Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. Готовясь к тестированию студент должен проработать информационный материал по дисциплине.</p> <p>Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильный (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
презентация	<p>При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах и практических занятиях в течение семестра.</p> <p>При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Данная форма проводится аудиторно а так же с использованием дистанционных форм обучения: виртуальной аудитории, видео-конференции : "Microsoft Teams"</p>
устный опрос	<p>Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.</p>
зачет	<p>Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Компьютерный класс.

Лингафонный кабинет.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология"

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Основная литература:

- 1.Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002
- 2.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., 2007 . - 680 с.
- 3.Щербатов Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. - 304 с.

Дополнительная литература:

- 1.Василук Ф.Е. Психология переживания. - М., 2003.
- 2.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб., 2006.
- 3.Ганс Селье, 'Стресс жизни'. - М., 2008.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.5 Психология стресса

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows