

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет педагогики и психологии
Кафедра психологии**



Декан факультета педагогики и психологии

доц. Васильева Л.И.

(подпись, расшифровка подписи)

“22” 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 / 2021 учебный год

Учебной дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки:

44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль подготовки

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения:

ЗАОЧНАЯ

2017 год набора

Тирасполь 2020 г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин по выбору блока **Б1.В.ДВ.8.1** студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.02 – психолого-педагогическое образование профиль подготовки Психология образования.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки - 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 1475.

Составитель  Кучеряну С.Г. к.пс.н, доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является формирование у студентов системы знаний о психологии стресса, компетенций в области применения методов психологической диагностики и психотехник профилактики и преодоления стресса.

Задачи:

- сформировать у студентов систему понятий и представлений о психологическом стрессе,
- познакомить студентов с основными теориями стресса,
- сформировать знания обобщенных закономерностях развития стресса и умения учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства,
- сформировать представление о формах проявления стресса и критериях его оценки,
- познакомить с субъективными и объективными причинами возникновения психологического стресса,
- сформировать у студентов представления обобщенных закономерностях профессиональных стрессов,
- способствовать овладению общими подходами и методами нейтрализации стресса, способам саморегуляции психологических состояний и сформировать готовность проводить комплекс мероприятий по профилактике трудностей адаптации субъектов образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ООПВО

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору ООП (Б1.В.ДВ.8.1). Данный курс читается в восьмом и девятом семестрах для студентов заочного отделения. По своей сути он является курсом, который ориентирует студентов на получение более глубоких знаний, практических умений, формирование компетенций важных для понимания и овладения профессиональной роли.

Данный курс имеет логическую и содержательно-методическую связь с дисциплинами базовой части блока Б.1 («Анатомия и возрастная физиология», «Общая психология», «Психолого-педагогическая диагностика» и др.), с обязательными дисциплинами вариативной части («Физиология ВНД и сенсорных систем», «Введение в психологию», «Психология личности», «Психология адаптации личности» и др.).

Знания, приобретенные в ходе освоения дисциплины «Психология стресса» применяются в ходе изучения дисциплин по выбору («Психолого-педагогическое консультирование», «Практикум по решению профессиональных задач» и др.).

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-12, ПК-27, СК-3

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОПК - 12	способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства
ПК-27	способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и способностей ребенка
СК-3	Готов проводить комплекс мероприятий по профилактике трудностей адаптации субъектов образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать: теоретические основы проблемы стресса, психологические особенности различных видов стресса, их механизмы и природу, объективные и субъективные причины стресса, а также закономерности проявления и развития стресса, сущность, содержание, основные подходы и методы профилактики и преодоления стресса.

3.2. Уметь: применять на практике основные методы выявления уровня стресса; осуществлять анализ причин и последствий стресса, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства, применять знания по психологии стресса в процессе психологического сопровождения субъектов образовательного процесса, применять психотехники профилактики и преодоления стресса для адаптации субъектов образовательного процесса.

3.3. Владеть: навыками применения методов диагностики стрессового состояния и превенции и интервенции стресса в различных видах деятельности; готовностью учитывать последствия стресса; приемами реализации мероприятий по профилактике стресса и трудностей адаптации субъектов образовательного процесса; способностью выстраивать развивающие учебные ситуации без стрессов, благоприятные для развития личности ребенка; здоровьесберегающими технологиями и способностью использовать их в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
8	1з.е./ 36	10	4	2	4	26	
9	2з.е./ 72	12	4	4	4	56	4 ч. зачет
Итого:	3з.е. / 108	22	8	6	8	82	4 ч. зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:

№ раз- дела	Наименование разделов	Кол.час.				
		Всего	В том числе			
			аудиторные			Внеауд. Раб. СРС
			л	лр	пз	
1.	Введение в психологию стресса.	26	2		2	22
2.	Динамика стрессовых состояний.	36	2	2	2	30
3.	Особенности профессиональных стрессов и методы их оптимизации.	42	4	4	4	30
	зачет	4				4
<i>Итого</i>		108	8	6	8	82/4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1.	1	2	Стресс как биологическая и психологическая категория Особенности рассмотрения проблемы стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье. Зарубежные и отечественные подходы к проблеме стресса. Особенности психологического стресса. Эустресс и дистресс. Дифференциация стресса и других состояний.	презентация PowerPoint
2	2	2	Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса 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). Объективные причины возникновения психологического стресса. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.	презентация PowerPoint
3.	3	2	Профессиональные стрессы Профессиональный стресс как многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. Подходы к определению профессионального стресса. Классификаций профессиональных стрессов. Основные причины возникновения профессиональных стрессов. Общие закономерности профессиональных стрессов. Стресс в деятельности субъектов образовательного процесса. Учебный стресс. Стресс в деятельности педагога. Стресс руководителя.	презентация PowerPoint

4	3	2	Методы оптимизации уровня стрессов Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование. Физические упражнения. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Коммуникативные навыки. Уверенное поведение.	презентация PowerPoint
Итого:		8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Стресс: определение, научные подходы, особенности, формы проявления. 1. Научные подходы к проблеме стресса. 2. Отличия между биологическим и психологическим стрессом. 3. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс и дистресс. 4. Дифференцировка стресса и других состояний. 5. Особенности проявления стресса. 6. Критерии оценки уровня стресса.	Раздаточный материал
2	2	2	Причины возникновения 1. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 2. Объективные причины возникновения психологического стресса. 3. Каузальная классификация стрессоров. 4. Локализация стрессора. 5. Учет рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	Раздаточный материал
3	3	2	Особенности профессиональных стрессов 1. Виды профессиональных стрессов. 2. Общие закономерности профессиональных стрессов. 3. Феномен профессионального выгорания.	Раздаточный материал
4	3	2	Общие подходы к нейтрализации стресса 1. Метод биологической обратной связи. 2. Метод визуализации (использование позитивных образов). 3. Особенности использования нейролингвистического программирования. 4. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, в работе с рисками и опасностями социальной среды и образовательного пространства.	Раздаточный материал
Итого:		8		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	2	Методы исследования психологического стресса.	раздаточный материал
2.	3	2	Методы оптимизации уровня стресса	раздаточный материал
3.	3	2	Пути и средства повышения уровня стрессоустойчивости и саморегуляции личности.	раздаточный материал
Итого:		6		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Объем часов
Раздел 1	1	Вид СРС 1. Работа с конспектом лекций «Стресс как биологическая и психологическая категория», с первоисточником: <i>Селье Г.</i> Стресс без дистресса. М., 1992, с. 104-109.	6
	2	Вид СРС 2. Составление глоссария с целью углубленного изучения вопроса «Дифференциация стресса и других состояний».	8
	3	Вид СРС 3. Составление плана и тезисов ответов на вопросы практических занятий раздела «Введение в психологию стресса».	8
Раздел 2	1	Вид СРС 1. Работа материалом лекции «Общие закономерности развития стресса» и первоисточником <i>Китаев-Смык Л. А.</i> Психология стресса. М., 1983 2.1. Общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе с. 58.	10
	2	Вид СРС 2. Составление плана и тезисов ответов на вопросы практических занятий раздела «Динамика стрессовых состояний».	10
	3	Вид СРС 3. Работа с электронным портфолио «Психология стресса»: заполнение раздела с психодиагностическим инструментарием. Оформление протоколов по результатам диагностики стресса, стрессоустойчивости, саморегуляции.	10
Раздел 3	1	Вид СРС 1. Работа с первоисточником по вопросу «Экзаменационный стресс»: <i>Щербатых Ю. В.</i> Психология стресса - Воронеж, 2000, с. 18-55	10
	2	Вид СРС 2. Работа рекомендуемой литературой и ресурсами Internet по проблеме «Профессиональный стресс» и написание реферата.	10
	3	Вид СРС 3. Работа с портфолио «Психология стресса»: пополнение методической копилки «Методы оптимизации стресса», оформление просветительских и коррекционно-развивающих материалов по формированию стрессоустойчивости и саморегуляции личности в условиях рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.	10
Всего (часов)			82

5 Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрены учебным планом

6. Образовательные технологии

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии:

- объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация учебного материала и др.);
- активные и интерактивные: технологии проблемного обучения, игровые технологии, моделирование, мозговой штурм, кейс-стадии, эвристическая беседа, решение ситуационных задач и др.;
- информационно-коммуникационные образовательные технологии.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов – включены в ФОС дисциплины.

Для оценки результатов освоения студентами курса используются формы текущего контроля: устный опрос, контрольные работы; рефераты.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М., ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА» 2011.
3. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 304с.

8.2 Дополнительная литература:

1. Александров Ю.И. и др. Стресс, болезнь и научение как условия регрессии // Вопросы психологии. – 2017. – №4. – с.87-98.
2. Беляева, В. Ещё раз о стрессе / В. Беляева // Спортивная жизнь России. - 2009. С. 22 - 23.
3. Баранов, С. Профессия и стресс. / С. Баранов. // Врач. 2014. - ХУ4. - С. 15 - 20.
4. Вяткин Б. Л. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
5. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002, с. 14-233.
6. Доскин В. А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С. М. Громбаха. М., 1988, с. 147-160.
7. Жуков, Д.А. Борьба со стрессом //Химия и жизнь. 2015. 312. С.20-23
8. Зайцева, В. Стресс: чем он нам грозит? // Здоровье детей-Первое сентября. - 2008. - С. 14-18.
9. Залесский М.Л., Григорян М.Э. Стресс ученика. Хорошо это или плохо? // Школьные технологии. – 2017. №3. – с.62-68.
10. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. М., 1987, с. 5-53.
11. ЛиндеманХ. Система психофизического регулирования. М., 1992, с. 5-102.
12. Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
13. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: Эксмо, 2010. – 368с. – (Психологическое образование)
14. Нагирнер. И. Стресс-факторы у студентов в учебной деятельности//Педагогика. - 2014. – №4 – с.125-126.
15. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998.

16. Самостоятельная работа студентов по изучению психологических дисциплин
Методические рекомендации / Сост. С.Г. Кучеряну, В.И. Кучерявенко, С.Н. Гончар, И.В. Клименко, М.Д. Иванова и др. – Тирасполь, 2018. – 184 с. (в обл.)//<http://spsu.ru/education/uchebno-metodicheskie-posobiya>
17. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1, с. 90-101.
18. Титова Г. Оксидативный стресс и старение: возможности коррекция /Т.Титова и др. // Врач.2015. - №6 С. 6 10.
19. Федотчев, А. И. Стресс, его последствия для человека и современные нелекарственные подходы к их устранению // Успехи физиологических наук. - 2009. - Том 40, № 1.- С. 77-91.
20. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998.
21. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000.
22. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2000. № 3, с.111-115.
23. Элкин А. Стресс для «чайников». М., 2005.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://spsu.ru>

moodle.spsu.ru

<http://www.psuologu.ru>;

<http://www.sci.econ>;

<http://www.sci.edu>;

<http://koob.ru>;

<http://vsh.narod.ru>;

<http://www.psychol.ras.ru/08.shtml>

<http://psyjournals.ru/kip/>

http://www.voppsy.ru/J87_93.htm

<http://www.psyedu.ru/archive.php>

http://psychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/all.php

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

На лекционных занятиях студенты знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Студентам важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть. Конспектируя, студент должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации.

Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте.

В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые студент не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает:

- изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару).

Длительность подготовки студента к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа).

Содержанием подготовки студентов к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

Для успешного усвоения курса важно обучение студентов умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных монографий, статей).

В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у студентов соответствующих умений:

- задания по составлению подробного плана раздела;
- задания по свободному пересказу раздела текста;
- поиск ответа на заранее поставленные вопросы;
- составление краткого конспекта текста;
- составление резюме прочитанного текста.

Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, студентов нужно обучать следующим умениям:

- отбору существенной информации и отделению её от второстепенной;
- схематизации и структурированию прочитанного материала;
- формулировке резюме по прочитанному материалу.

При выступлении на семинаре или практическом занятии студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

Для подготовки к лабораторным занятиям студентам необходимо актуализировать знания и умения организации и реализации психодиагностики, психологической профилактики и психокоррекции. Во время работы на лабораторных занятиях студенты могут использовать кейс с диагностическим инструментарием, образцами оформления протоколов обследования, заключения и рекомендаций для субъектов образовательного процесса.

При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

В качестве источников для самоподготовки может выступать кейс с материалом для самостоятельной работы студентов.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля): электронная библиотека, программа и кейсы с материалом по темам в электронном виде, учебная обязательная и дополнительная литература.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Психология стресса – область прикладного знания, которая выступает как приоритетное направление современного человекознания.

В основе построения содержания курса находится проблемный подход, в соответствии с которым оно делится на учебно-смысловые разделы, где представлено целостное рассмотрение психологии, ее возникновения, особенностей возникновения и развития психики и сознания. В программе курса излагается основное содержание каждого раздела по темам и предлагаются источники, основная и дополнительная литература, необходимые для изучения учебного материала и подготовки к зачету.

Основными видами аудиторных занятий являются лекции, семинары, консультации. Важнейшими видами учебной работы являются также научно-исследовательская работа, написание рефератов.

Для успешного усвоения материала необходимо предоставить каждому студенту в электронном виде материал, необходимый и достаточный для оформления презентации, отражающей основные положения теоретических основ и практических методов дисциплины.

В виду того, что психология стресса является прикладной дисциплиной используются разнообразные средства обучения:

- наглядные пособия: таблицы, графики, схемы, рисунки;
- печатные методические пособия.

Оптимальными для организации образовательного процесса являются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, дискуссия, работа с книгой);
- наглядные (наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);
- практические (выполнение психо-диагностических заданий, решение психологических задач, групповая дискуссия, деловые игры, имитирующие изучаемые процессы).

Эффективными способами учебной работы являются проблемно-творческие, исследовательско-познавательные действия.

Освоение курса предполагает посещение лекций и практических занятий, консультаций. Лекционные занятия проводятся в потоке. В лекционных занятиях отводится время (5–7 минут) для контрольных вопросов по темам курса в форме самостоятельной работы.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студента. Изучение курса предполагает в значительной степени самостоятельную работу студентов с первоисточниками, т.к. предусмотренное учебным планом количество часов позволяет остановиться только на ключевых проблемах данной дисциплины и ее особенностях.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков осуществляется в ходе текущей, итоговой аттестации студентов. Текущая проверка проводится в рамках учебных занятий по курсу.

Итоговая проверка и оценка проводится по итогам всего учебного курса (зачет).

Основные принципы оценки и проверки знаний: объективность; валидность; надежность; дифференцированность; системность; систематичность.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование профиль подготовки «Психология образования» квалификации выпускника – бакалавр и учебного плана по профилю подготовки «Психология образования»

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 4, 5, группы ФП17ВР62ПО1, семестр 8, 9

Преподаватель – лектор Кучеряну С.Г.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:

- отработка пропущенных студентом практических, лабораторных занятий,
- обязательное выполнение самостоятельной работы;
- обязательное выполнение контрольных и письменных работ

Составитель  / Кучеряну С.Г., доцент

Зав. кафедрой (обслуживающей дисциплину)  / В.И. Кучерявенко, доцент

Согласовано:

/Декан факультета  / Л.И. Васильева, доцент