

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Естественно-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ



" 14 " июня 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Специальность 050103 «География»

Специализация Геоэкология

Форма обучения

заочная

Вологда

2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050103 «География»

Автор: доцент Щеголева Е.В.

Рецензент: доцент Носова Н.В.

Программа утверждена на заседании методической комиссии естественно-географического факультета протокол № 8 от 14.06.2011 г.

Изменения рабочей программы дисциплины «Психология стресса», утвержденные методической комиссией факультета

№	№ протокола и дата заседания методической комиссии факультета	Содержание изменения	Подпись председателя методической комиссии
1	№ 2 от 26.09.2012 г.	Скорректировано содержание тестовых заданий	
2	№ 1 от 27.09.2013 г.	Обновлен список тестовых заданий к зачету	
3	№ 11 от 19.06.2014 г.	Переутвердить без изменений	

1. Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются формирование у студентов системных представлений о стрессе как эмоциональном состоянии, его причинах, проявлениях и последствиях. Данный курс направлен на подробное знакомство студентов с классическими, а также современными подходами к стрессу.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста

Курс «Психология стресса» относится к общепрофессиональному циклу, является дисциплиной по выбору студента. Дисциплина проводится в 7 семестре, форма итогового контроля – зачет по итогам собеседования или написания реферата.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Знать:

- знать историю учения о стрессе
- теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса
- формы и методы работы со стрессом, уметь их использовать в практической работе.

Владеть:

- основными психологическими понятиями.

4. Извлечение из ГОС ВПО

Учебная дисциплина введена в учебный план как дисциплина по выбору.

5. Структура и содержание дисциплины «Психология стресса»

5.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 80 часов; из них аудиторных - 10 часов. Самостоятельная работа – 70 часов

№ п/п	Раздел дисциплины	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Всего	ЛК	ПР/СМ	Сам. работа	
		6	80	10		70	Анализ и самоанализ устных выступлений; Конспект лекций; Тестирование
1.	Подходы и теории стресса			1		10	
2.	Формы проявления признаки стресса			1		12	
3.	Особенности развития стресса			1		12	
4.	Стресс как фактор развития личности			1		12	
5.	Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса			4		12	
6.	Методы оценки и оптимизации уровня стресса			2		12	

5.2. Программа курса «Психология стресса»

Тема 1. Подходы и теории стресса Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса

Тема 2. Формы проявления, признаки стресса Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.

Тема 3. Особенности развития стресса Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.

Тема 4. Стресс как фактор развития личности Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития.

Тема 5. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация. Методологические особенности исследований преодоления стресса. Классификация способов преодоления. Модели и ресурсы преодоления стресса.

Тема 6. Методы оценки и оптимизации уровня стресса Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация.

5.3. Темы для самостоятельного изучения.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Темы 1-6	- работа с первоисточниками; - рефераты,	70	- защита рефератов, - тестирование

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Вилюнас В. Психология эмоций: учебное пособие для вузов /авт.-сост. Витис Вилюнас. - М. [и др.]: Питер, 2006.-496 с.
2. Изард К. Психология эмоций / Изард К. - М. [и др.] : Питер, 2012.-460 с.: ил.
3. Немов Р. С. Психология: учебник для вузов / Р. С. Немов. - Москва : Юрайт, 2009-2011. - 639 с.

Дополнительная литература:

1. Алферов Д.А. Психология развития школьника./Д.А. Алферов. - Ростов -на-Дону, 2000, -317с.
2. Психология эмоций: Тексты. / под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтор. - М., 1984.-287 с.
3. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. -3-е изд., доп. и испр. - М.: Педагогическое общество России, 2006.- 275 с.
4. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская - СПб.: Речь, 2010.-656 с.
5. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли/ В. Е. Дружинин. - М.: Сфера,2003.-96 с.
6. Немов, Р.С. Общая психология: учебник для непсихологических специальностей/Р.С. Немов. - М. [и др.]: Питер, 2007.- 304 с.
7. Симонов П.В. Что такое эмоция?/ П.В. Симонов. - М., 1966. - 93 с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Психология стресса» предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных занятий, оснащенной необходимыми техническими средствами: компьютеры и мультимедийное оборудование.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные темы рефератов

1. Стрессоустойчивость личности
2. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях
3. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс)
4. Личностные особенности и стресс
5. Стихийные бедствия и стресс
6. Особенности стресса у учителей / педагогов
7. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)
8. Профессиональное выгорание и стресс
9. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)
10. Методы оптимизации уровня стресса
11. Методы оценки уровня стресса (объективные и субъективные методы)
12. □Психосоматические заболевания как последствия стресса

8.2. Примеры тестовых заданий

1. Стресс - это ...
2. Основная идея Г. Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась в ...
3. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в ...
4. Основные отличия психологического стресса от стресса биологического ...
5. Эустресс – это ...
6. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях ...

Выберите правильный вариант ответа

7. Стресс начинается со стадии:

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

8. Способствует переходу стресса в дистресс

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

9. Способствует переходу стресса в эустресс

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

10. Примером «психологического» стресса является

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