

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

17 сентября 2020 г.

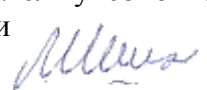
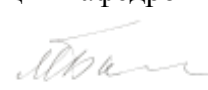
Кафедра «Психология, социология, государственное и муниципальное управление»

Автор Смирнова Марина Владимировна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

Направление подготовки:	37.03.01 – Психология
Профиль:	Психология управления
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 1 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">М.Ю. Быков</p>
--	---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 9925
Подписал: Заведующий кафедрой Быков Михаил Юрьевич
Дата: 31.08.2020

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины (модуля) Психологии стресса являются:

- Обеспечить освоение студентами системы знаний по предмету «Психологии стресса» в общетеоретических, прикладных и научно – практических аспектах.
- Ознакомить со значением дисциплины в системе научного знания и в обществе, основными практическими задачами, решаемыми с их помощью и на их основе.
- Обучить психологическим методам диагностики и коррекции стресса.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Психология стресса" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Общая психология:

Знания: основные категории психологической науки, современные представления о структуре, развитии и функционировании психики взрослого здорового человека

Умения: выделять психологические феномены, проявления психики, описывать их, используя понятийный аппарат психологической науки

Навыки: навыками постановки цели и достижения результата при реализации традиционных программ научной и практической работы психолога

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Психология семьи

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ПКР-3 Способен использовать результаты психологических исследований в целях совершенствования социальных институтов, методов управления, разработки и реализации профессиональных задач в деятельности предприятий и организаций транспортной отрасли	ПКР-3.1 Знает актуальные приоритетные направления развития социальных институтов; особенности и социально-психологические аспекты функционирования предприятий и организаций транспортной отрасли. ПКР-3.2 Умеет анализировать профильную информацию о состоянии и направлениях совершенствования социальных институтов, критически оценивать опыт развития различных систем управления в обществе с учетом специфики транспортной отрасли. ПКР-3.3 Владеет навыками обоснования социально-психологических рекомендаций для принятия эффективных управленческих решений, а также психологическими приемами ведения дискуссии, навыками публичной речи и письменного аргументированного изложения собственной позиции.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

4 зачетных единиц (144 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по учебному плану	Семестр 6
Контактная работа	70	70,15
Аудиторные занятия (всего):	70	70
В том числе:		
лекции (Л)	28	28
практические (ПЗ) и семинарские (С)	42	42
Самостоятельная работа (всего)	74	74
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	144	144
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	4.0	4.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗаО	ЗаО

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

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ПП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	6	Раздел 1 Теоретические основы учения о стрессе.	8		10		17	35	
2	6	Тема 1.1 психология стресса	2				4	6	
3	6	Тема 1.1 Основные понятия психологии стресса	2				3	5	ПК1
4	6	Тема 1.1 Теоретико-концептуальные основы стресса.	2				2	4	
5	6	Тема 1.1 Современные теории стресса.					2	2	
6	6	Тема 1.1 Роль личностного фактора в развитии стрессовых реакций.					2	2	
7	6	Тема 1.1 Защитные механизмы и копинг-стратегии.	2				4	6	
8	6	Раздел 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	4		8		6	18	
9	6	Тема 2.2 Концептуальные подходы к изучению психической травмы.	2				4	6	
10	6	Тема 2.2 Посттравматическое стрессовое расстройство.	2				2	4	
11	6	Раздел 3 Профессиональный стресс	16		16		2	34	
12	6	Тема 3.3 Профессиональное здоровье и стресс на рабочем месте. Виды профессиональных	16				2	18	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		стрессов.							
13	6	Раздел 4 Методы преодоления стресса			8		49	57	ЗаО
14		Всего:	28		42		74	144	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 42 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Защитные механизмы и копинг-стратегии.	2
2	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Психологическая диагностика копинг-стратегий	2
3	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Психологическая диагностика копинг-стратегий и защитных механизмов.	2
4	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Роль личностного фактора в развитии стрессовых	2
5	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Современные теории стресса. Теория конфликтов, мультифакторная и др. теории стресса.	2
6	6	РАЗДЕЛ 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	Методы диагностики и оказания психологической помощи при ПТСР.	4
7	6	РАЗДЕЛ 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	Методы диагностики и оказания психологической помощи при ПТСР.	2
8	6	РАЗДЕЛ 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	Современные исследования последствий психической травмы.	2
9	6	РАЗДЕЛ 3 Профессиональный стресс	. Диагностика и профилактика профессионального выгорания.	4
10	6	РАЗДЕЛ 3 Профессиональный стресс	Профессиональное выгорание. Понятие профессионального выгорания и профессиональных деформаций.	4
11	6	РАЗДЕЛ 3 Профессиональный стресс	Профессиональное выгорание. Понятие профессионального выгорания и профессиональных деформаций. Факторы профессионального выгорания. Концепции синдрома «эмоционального выгорания» (М. Буриша, В.В. Бойко и др.).	4

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
12	6	РАЗДЕЛ 3 Профессиональный стресс	Диагностика и профилактика профессионального выгорания.	4
13	6	РАЗДЕЛ 4 Методы преодоления стресса	Когнитивная самокоррекция.	4
14	6	РАЗДЕЛ 4 Методы преодоления стресса	Управление стрессом. Методы психической саморегуляции.	4
ВСЕГО:				42/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Психология стресса» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Лекции в объеме 77 % проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью и являются традиционными классически-лекционными (объяснительно-иллюстративные).

В объеме 33 % лекции организованы с использованием интерактивных (диалоговых) технологий (6 час). Все лекции сопровождаются презентациями.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач) в объёме 6 час. Остальная часть практического курса (12 час.) проводится с использованием интерактивных (диалоговых) технологий, в том числе – для решения проблемных психологических задач, анализа конкретных ситуаций, основанных на коллективных способах обучения, и для проведения компьютерного тестирования.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы (10 час.) относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям (23 час.) относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, использование средств коммуникаций: электронной почты, скайпа.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 4 разделов, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение ситуационных задач, анализ конкретных ситуаций, работа с данными) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	психология стресса	4
2	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Основные понятия психологии стресса	3
3	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Теоретико-концептуальные основы стресса.	2
4	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Современные теории стресса.	2
5	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Роль личностного фактора в развитии стрессовых реакций.	2
6	6	РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы учения о стрессе.	Защитные механизмы и копинг-стратегии.	4
7	6	РАЗДЕЛ 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	Концептуальные подходы к изучению психической травмы.	4
8	6	РАЗДЕЛ 2 Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство	Посттравматическое стрессовое расстройство.	2
9	6	РАЗДЕЛ 3 Профессиональный стресс	Профессиональное здоровье и стресс на рабочем месте. Виды профессиональных стрессов.	2
10	6	РАЗДЕЛ 4 Методы преодоления стресса	Управление стрессом. Стратегии преодоления кризисных ситуаций. Превентивные меры управления стрессом. Классификации методов регуляции психоэмоциональных состояний	7
11	6	РАЗДЕЛ 4 Методы преодоления стресса	Методы психической саморегуляции.	16
12	6	РАЗДЕЛ 4 Методы преодоления	Когнитивная самокоррекция.	26

		стресса		
				ВСЕГО: 74

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Психология стресса	Смирнова М.В.	МИИТ, 2014 http://library.mii.ru/	Все разделы
2	Травматический стресс	Смирнова М.В.	МИИТ, 2015 http://library.mii.ru/	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях : учебное пособие	Разумникова, О. М.	— Новосибирск : НГТУ, 2014, 0 https://e.lanbook.com/book/118365	Все разделы

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ресурсы специализированной литературы по психологии

<http://elibrary.ru/defaultx.asp>

<http://www.jurpsy.ru/>

<http://bookap.info>

<http://www.psychology.ru/library/>

<http://www.psyinst.ru/library.php>

<http://flogiston.ru/library>

http://www.flogiston.ru/arch/freid_bessozn.shtml

<http://psylib.org.ua/books/index.htm>

<http://www.follow.ru>

<http://www.aquarun.ru/psih/extrem/default.htm>

<http://www.psychology.ru/library>

<http://www.twirpx.com>

2. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>

3. Научно-техническая библиотека МИИТ: <http://library.mii.ru>

4. Электронно-библиотечные системы: ЭБС «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/>

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекционных занятий необходима специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой.

Для проведения тестирования необходимы компьютеры с рабочими местами в компьютерном классе. Компьютеры должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом MicrosoftOffice не ниже MicrosoftOffice 2007 (2013).

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения аудиторных занятий и самостоятельной работы требуется:

1. Рабочее место преподавателя с персональным компьютером, подключённым к сетям INTERNET.
2. Специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой.
3. Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET.
4. Для проведения тестирования: компьютерный класс; кондиционер; компьютеры с минимальными требованиями – Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение учебного материала, после занятий и во время специально организуемых консультаций он может задать преподавателю интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций:

- познавательно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующе-направляющая;
- активизирующая;
- воспитательная;
- организующая;
- информационная.

На первой лекции обратите рекомендуется обратить внимание на конкретные требования к

прохождению и сдаче курса. При освоении учебного материала большую помощь окажет личный творческий подход, связанный с дополнительным просмотром материала по отдельным темам в библиотеках и системе «Интернет». Важно продумать собственный стиль фиксации выявленного материала, умение на его базе предложить преподавателю собственный вариант творческой работы.

В процессе освоения курса важной стороной является работа на самой лекции. В зависимости от уровня индивидуальной подготовки рекомендуется сокращенное или полное конспектирование лекции. Рекомендуется выработать свой стиль опорного

конспекта и сокращения живого текста.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Практические занятия - это важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, уровнем их знаний.

Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

В результате необходимо сделать конспект по вопросам семинара. Без наличия конспекта (в случае неспособности выстроить ответ на поставленный вопрос) студент рассматривается как неподготовленный к семинару и получает неудовлетворительную оценку.

На семинарских занятиях одной из форм текущего контроля знаний студентов является устный или письменный опрос, который предполагает ответы обучающихся на соответствующие вопросы по изученным темам. Контрольные вопросы для данного вида контроля указаны в ФОС. Также на практических занятиях может быть проведен блиц-опрос. Письменный блиц-опрос представляет собой тезисное изложение содержания изучаемой учебной темы, выполняемое в письменной форме в объеме до 1 страницы во время, устанавливаемое преподавателем. Отсутствие студента во время блиц-опроса независимо от причины не освобождает его от необходимости выполнения письменной контрольной работы в форме реферата по пропущенной теме.

Тестовый контроль знаний. Тестовый контроль применяется после изучения определённого раздела, где обобщаются все ранее изученные понятия. При проведении тестового контроля, на каждый тест или блок тестов отводится заранее оговоренное время, что позволяет определить не только знание проверяемого материала, но и степень (глубину) его усвоения.

При подготовке к тестированию студенту следует прочитать рекомендуемый материал, используя электронные ресурсы НТБ МИИТ. Желательно обучающемуся построить разные варианты текстов, обратив внимание на методику построения вопросов. Так как для решения тестов дается ограниченное время, рекомендуется просмотреть все задания и решать их по степени готовности.

Самостоятельная работа. Формой самостоятельной работы является написание докладов, рефератов, которые, по желанию студента, могут заменены презентацией. Темы докладов приведены в ФОС по данной дисциплине.

Рекомендации по написанию докладов: на основе ознакомления с программой курса, в соответствии с желанием публичного выступления на семинаре или защиты материала на консультации осуществляется выбор темы. Желательный порядок работы над ней: изучение учебника по теме, в пределах которой выполняется доклад, прослушивание соответствующей лекции, подбор литературы, указанной в данной программе, привлечение дополнительной литературы или источников. Для разработки пунктов плана рекомендуется привлечь материал, зафиксированный в систематическом (предметном) каталоге библиотеки НТБ МИИТ и электронных библиотечных системах.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачету и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины и включающие терминологические задания.

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.