

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.12 Психология стресса

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.31 Практики психологического сопровождения

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Канд. психол. наук, Доцент, Т.Ю. Артюхова

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса, причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний.

2. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.

3. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.

4. Сформировать навыки:

- применения приемов и методов психологического просвещения с учетом потребностей и индивидуальных возможностей субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности;

- проведения превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии).

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1: Знаком с теоретическими основами самоорганизации и саморазвития личности (в том числе здоровьесбережения)	

УК-6.2: Выстраивает и реализовывает траекторию самоорганизации и	
саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.3: Применяет способы управления своим временем, методами построения индивидуальной траектории саморазвития	
УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Знаком с теоретическими основами здоровьесбережения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3: Использует способы поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	0,67 (24)	
занятия лекционного типа	0,22 (8)	
практические занятия	0,44 (16)	
Самостоятельная работа обучающихся:	2,33 (84)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория									
	1. Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса	2							
	2. Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса			3					
	3.							28	
2. Раздел 2. Причины возникновения психо-логического стресса и динамика стрессовых состояний									

1. Тема 4. Каузальная классификация стрессоров. Общие закономерности профессиональных стрессов Тема 5. Общие закономерности развития стресса. Тема 6. Негативные последствия длительного стресса	3							
2. Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса Тема 4. Каузальная классификация стрессоров. Тема 5. Общие закономерности профессиональных стрессов Тема 6. Общие закономерности развития стресса. Тема 7. Негативные последствия длительного стресса			5					
3.							28	
3. Раздел 3. Методы оп-тимизации уровня стресса								
1. Тема 7. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса Тема 8. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Тема 9. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах	3							

2. Тема 8. Общие подходы к нейтрализации стресса. Тема 9. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса Тема 10. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления Тема 11. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах Тема 12. Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов. Методы изучения и формирования стрессоустойчивости Тема 13. Стресс при межличностных конфликтах Тема 14. Стресс при конфликтах в организации Тема 15. Предупреждение стрессов при конфликтах			8					
3.							28	
Всего	8		16				84	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление: монография(Москва: Пер Сэ = Per Se).
2. Китаев-Смык Л. А., Попов В. А. Психология стресса: [монография] (Москва: Наука).
3. Карташова К. С. Психология стресса: учеб.-метод. пособие(Красноярск: СФУ).
4. Карташова К. С. Клиническая психология: учеб.-метод. пособие для студентов напр. 030300 «Психология»(Красноярск: СФУ).
5. Калиновская К. С. Психология стресса: учебно-методическое пособие [для студентов всех форм обучения по напр. 37.03.01 и 37.04.01 «Психология»](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Лицензионный сертификат: Microsoft® WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN 1 LicenceNolevel; реквизиты:60210370; срок действия: бессрочно, периодичность обновления: бессрочно

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <https://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <https://znanium.com/>
3. Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <https://pandia.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Руконт». – URL: <https://lib.rucont.ru/>
6. Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <http://catalog.sfu-kras.ru/>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.