

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

Б1.В.ДВ.07.02 Психология стресса

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.32 Психология развития и консультирования

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Канд.психол.наук, Доцент, Е.В. Потапова

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

1.1 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
ПК-5: Способен проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации	
ПК-5.1: Знаком с современными теориями, направлениями и практиками коррекционно-развивающей работы	

ПК-5.2: Способен применять на практике современные техники и приемы коррекционно-развивающей	
работы и психологической помощи в зависимости от запроса	
ПК-5.3: Способен применять современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи	
ПК-6: Способен осуществлять психологическую диагностику детей и обучающихся	
ПК-6.1: Демонстрирует знания теории, методологии психодиагностики, классификации психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования	
ПК-6.2: Планирует и проводит диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов, в т.ч. с использованием методов математической обработки результатов и информационных технологий	
ПК-6.3: Способен применять навыки проведения диагностического обследования, обработки полученных данных и составления психологических заключений по результатам диагностики	
УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	

УК-1.1: Осуществляет поиск, анализ информации для решения поставленной задачи	Знает приемы и способы поиска, анализа и синтеза информации; принципы и методы системного подхода Умеет выбирать приемы и способы поиска, анализа и синтеза информации; принципы и методы системного подхода для решения поставленных
	задач Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации; применения системного подхода для решения поставленных задач
УК-1.2: Осуществляет критический анализ и синтез информации для решения поставленной задачи.	Знает методы анализа научной литературы, средства и способы отбора информации для решения практической задачи Умеет анализировать научную литературу и выбирать необходимую информацию для решения практической задачи Владеет практическими навыками анализа научной литературы и отбора необходимой информации для решения практической задачи
УК-1.3: Применяет системный подход для решения поставленных задач	Знает методы поиска, критического анализа и синтеза информации в контексте системного подхода для решения поставленных задач Умеет использовать на практике для решения поставленных задач в контексте системного подхода методы поиска, критического анализа и синтеза информации Владеет навыками практического применения методов поиска, критического анализа и синтеза информации для решения поставленных задач в контексте системного подхода

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:	1,5 (54)	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1 (36)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,5 (18)	
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	4							
	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			6					
	3.							2	

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	8							
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			10					
3.							6	
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	6							

<p>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</p> <p>Тема 11. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах</p> <p>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</p>			20					
3.							10	
Всего	18		36				18	

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.