

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

Б1.В.ДВ.11.02 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

2021

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-2: Способен проводить мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализировать полученные данные	
ПК-2.1: Знаком с основами социальной психологии, психологии малых групп, психологии кризисных состояний	Знает основы социальной психологии, психологию малых групп, психологию кризисных состояний Умеет применять знания основ социальной психологии, психологии малых групп, психологии кризисных состояний в целях мониторинга психологической безопасности и комфортности среды Владеет основами социальной психологии, психологии малых групп, психологии кризисных

	состояний
ПК-2.2: Умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности	Знает риски и факторы социальной и психологической напряженности Умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности в рамках мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения Владеет практическими навыками оценки рисков и факторов социальной и психологической напряженности
ПК-2.3: Способен проводить мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализировать полученные данные	Знает методы мониторинга и анализа психологической безопасности и комфортности среды проживания населения Умеет проводить мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализировать полученные данные Владеет методами мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения методами анализа полученных данных
ПК-4: Способен к оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	
ПК-4.1: Формирует команду и проводит программы активизации личностных ресурсов клиентов	Знает основы командообразования Умеет формировать команду и проводить программы активизации личностных ресурсов клиентов Владеет практическими навыками формирования команды и проведения программ активизации личностных ресурсов клиентов
ПК-4.2: Разрабатывает программы групповой работы по психологической поддержке клиентов	Знает требования к разработке программы групповой работы по психологической поддержке клиентов Умеет разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов Владеет навыками разработки программ групповой работы по психологической поддержке клиентов
ПК-4.3: Эффективно взаимодействует с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам	Знает основы оказания психологической помощи Умеет выстраивать взаимодействие с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам Владеет практическими навыками эффективного взаимодействия с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам
УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	

<p>УК-1.1: Выбирает основные приемы и способы осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации в контексте системного подхода</p>	<p>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</p>
	<p>синтеза информации; применения системного подхода для решения поставленных задач</p>
<p>УК-1.2: Способен анализировать научную литературу и выбирать необходимую информацию для решения практической задачи</p>	<p>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</p>
<p>УК-1.3: Использует методы поиска, критического анализа и синтеза информации в контексте системного подхода для решения поставленных задач</p>	<p>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</p>

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:	1,56 (56)	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1,06 (38)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,44 (16)	
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>			22					
3.							8	
Всего	18		38				16	

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.