

Компонент ОПОП 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психология образования

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.01

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Психология стресса (с практикумом)

Разработчик (и):

Синкевич И.А.

ФИО

доцент КПиКП

должность

к.п.н., доцент

ученая степень,

звание

Храпенко И.Б.

ФИО

доцент КПиКП

должность

к.пс.н., доцент

ученая степень,

звание

Утверждено на заседании кафедры

Психологии и коррекционной педагогики

наименование кафедры

протокол № 11 от 28 марта 2024 г.

Заведующий кафедрой ПиКП

подпись

Афонькина Ю.А.

ФИО

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 2 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|--|--|
| <p>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> | <p>УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде. УК-3.2. Учитывает и понимает в своей деятельности особенности поведения групп людей, с которыми работает / взаимодействует. УК-3.3. Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. УК-3.4. Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды.</p> | <p>Знать: способы осуществления социального взаимодействия и реализовывать свою роль в команде; способами применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков.</p> <p>Уметь: осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; применять стандартные,</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>ПК-4. Способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков</p> | <p>ПК-4.1. Знает направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современные техники, приемы, способы и методы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи.</p> <p>ПК-4.2. Умеет реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводить и оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.</p> <p>ПК-4.3. Владеет приемами и средствами информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; основами проведения коррекционно-развивающих</p> | <p>коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков.</p> <p>Владеть: способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; способами применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков.</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | занятий направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков. | |
|--|--|--|

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Психология и психофизиология стрессовых состояний

Определение стресса. Стадии стресса. Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Стресс как травмирующее событие и как эмоциональная реакция. Травматический и накопленный стресс. Стрессоры и шкала Холмса-Раге. Промежуточные переменные: копинг-стратегии, черты личности (тип А, негативная аффективность, низкая выносливость, пессимистический стиль атрибуции). Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные методы профилактики стресса, противостояния стрессу и работы с его последствиями.

Тема 2. Жизненный кризис и его особенности

Жизненный кризис как ситуация потери, утраты. Что обычно теряют люди: типология жизненных кризисов. Кризисы предсказуемые, неожиданные и накопленные. Нормальное горе и его стадии. Рекомендации для страдающих от утраты и близких. Особые (искаженные) реакции горя.

Тема 3. ПТСР и методы ее коррекции

Жизненный кризис как следствие посттравматической стрессовой реакции (ПТСР). Симптоматика ПТСР МКБ-10, МКБ-11 и DSM-IV, DSM-IV. Психологический механизм возникновения ПТСР. Методы коррекции ПТСР: просвещение, оздоровление, социальная поддержка и реабилитация, индивидуальная психотерапия. Метод просмотра жизненного пути по Б.Колодзину. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз по Ф.Шапиро. Техника ослабления травматического инцидента по Ф.Джербоду. Визуально-кинестетическая диссоциация. «Дерево» стресса. Основные направления профилактики профессионального выгорания. Стрессогенные стили мышления. Правила психогигиены для разных возрастных групп. Методы когнитивной психотерапии (визуализация, медитация, аутогенная тренировка). Дыхательная гимнастика и рефлексотерапия. Противопоказания. Диагностика стрессоустойчивости и уровня профессионального выгорания. Повышение эмоциональной устойчивости (стрессоустойчивость, толерантность). Повышение уровня самоконтроля. Контроль эмоционального состояния в коммуникативном процессе. Определение преимущественных способов решения конфликтных ситуаций, преимущества и недостатки разных способов реагирования. Выравнивание эмоционального состояния партнера. Когнитивно-поведенческие технологии направленные на снятие эмоционального напряжения. Методы телесноориентированной терапии в профилактике стресса.

Тема 4. Прикладные аспекты управления стрессом

Стресс и соматические болезни. Стресс и факторы среды (питание, шум, бытовые трудности). Стресс и управление временем: приоритеты важности и срочности. Тест на профессиональное «выгорание». Неудовлетворенность работой. Трудоголизм. Стресс и управление общением: умение сказать «нет», техники ассертивного поведения, уверенность в себе. Управление глубиной контакта.

Тема 5. Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом

Неврастения (синдром хронической усталости). Ее причины, механизмы и симптомы. Стадии неврастении. Техники поведенческой интервенции. Страхи и их классификация. Цикл

страха. Техники противостояния страхам. Депрессия и ее симптомы. Связь депрессии с тревогой. Когнитивные механизмы депрессии. Поведенческие методы терапии депрессии. Анализ проблемных черт личности.

Тема 6. Стресс и здоровый образ жизни

Здоровье физическое, духовное и психическое. Техники дыхания. Техники прогрессивной релаксации. Техники растяжки. Исполнение техник в воображении. Выработка рефлекса покоя. Тренинг наслаждения. Критерии интенсивности, частоты и продолжительности занятий. Режим труда и отдыха. Правильное питание. Общение с природой. Духовный поиск и философские интересы как защита от «стресса жизни». Постепенное формирование программы физических упражнений для улучшения качества жизни.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению лабораторных/практических/контрольных работ (выбрать) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. *Васильева, И. В.* Психодиагностика персонала: учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456898>
2. *Водопьянова, Н. Е.* Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>
3. *Либина, А. В.* Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476231>
4. *Одинцова, М. А.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
5. *Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/454678>

6. *Собольников, В. В.* Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473519>
7. *Субботина, Л. Ю.* Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476235>

Дополнительная литература

1. Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2006
2. Травма и психологическая помощь : руководство / Н. Сарджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили и др. - М. : Смысл, 2005.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>*
- 2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>*
- 3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>*

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
 - Kaspersky Anti-Virus
- 2) Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:
 - MS Office
 - Windows 7 Professional
 - Windows 10
- 3) Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:
 - 7Zip
- 4) Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:
 - Adobe Reader
 - Mozilla FireFox
 - LibreOffice.org

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной деятельности | Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|-------------|--------------|--|--|-------------|--------------|--|-------------|
| | Очная | | | | Очно-заочная | | | | Заочная | | |
| | Семестр | | | Всего часов | Семестр | | | Всего часов | Семестр/Курс | | Всего часов |
| | 8 | | | | | | | | 8\4 | | |
| Лекции | 18 | | | 18 | | | | | 4 | | 4 |
| Практические занятия | 24 | | | 24 | | | | | 4 | | 4 |
| Самостоятельная работа | 30 | | | 30 | | | | | 60 | | 60 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| Всего часов по дисциплине | 72 | | | 72 | | | | | 72 | | 72 |
| / из них в форме практической подготовки | 72 | | | 72 | | | | | 72 | | 72 |

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
| Зачет | | | | | | | | | 4 | | 4 |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|

Перечень практических занятий по формам обучения

| № п/п | Темы практических занятий |
|----------|---|
| 1 | 2 |
| | Очная форма |
| 1 | Психология и психофизиология стрессовых состояний |
| 2 | Жизненный кризис и его особенности. |
| 3 | Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции. |
| 4 | Прикладные аспекты управления стрессом |
| 5 | Психические расстройства, вызванные хроническим стрессом |
| 6 | Стресс и здоровый образ жизни. |
| | Заочная форма |
| 1 | Психология и психофизиология стрессовых состояний |
| 2 | Жизненный кризис и его особенности. |
| 3 | Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции. |
| 4 | Прикладные аспекты управления стрессом |
| 5 | Психические расстройства, вызванные хроническим стрессом |
| 6 | Стресс и здоровый образ жизни. |