

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**М1.В.ДВ.04.01 Тренинг преодолений стрессовых состояний
(с практикумом)**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология организационно-управленческой деятельности

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы)

высшее образование – магистратура

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

магистр

квалификация

очная

форма обучения

2023

год набора

Составители:

Синкевич И.А., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры ПикП

Храпенко И.Б., канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры ПикП

Утверждена на заседании

кафедры психологии и коррекционной
педагогике

Психолого-педагогического института
(протокол № 7 от 03.04.2023 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) М1.В.ДВ.04.01 Тренинг преодолений стрессовых состояний (с практикумом) - формирование у студентов знаний об основных подходах к изучению стрессовых состояний, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2 - способен психологически обоснованно проектировать и организовывать психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на основе данных мониторинга	<p>2.1. Знает современные принципы, подходы, модели проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.</p> <p>2.2. Умеет осуществлять мониторинг в образовательной организации, определять целевые ориентиры, проектировать и оценивать эффективность программно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.</p> <p>2.3. Владеет технологиями деятельности психолога в образовательной организации.</p>	<p>Знать: способы психологически обоснованного проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса на основе данных мониторинга</p> <p>Уметь: психологически обоснованно проектировать и организовывать психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на основе данных мониторинга</p> <p>Владеть: способами психологически обоснованного проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса на основе данных мониторинга</p>
ПК-4 - способен создавать условия, способствующие профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации	<p>4.1. Знает современные концепции и технологии профессионально-личностного развития и саморазвития профессионала.</p> <p>4.2. Умеет организовывать, осуществлять и оценивать эффективность деятельности по профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации.</p> <p>4.3. Владеет навыками использования современных технологий профессионально-личностного развития и саморазвития персонала образовательной организации.</p>	<p>Знать: способы создания условий, способствующих профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации</p> <p>Уметь: создавать условия, способствующие профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации</p> <p>Владеть: способами создания условий, способствующих профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала</p>

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина М1.В.ДВ.04.01 Тренинг преодолений стрессовых состояний (с практикумом) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология организационно-управленческой деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
2	4	3	108	4	20		8		84	-		Зачет
Итого:		3	108	4	20		8		84	-		Зачет

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ).

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Психология и психофизиология стрессовых состояний	1	2	-	3	1	14	
2	Жизненный кризис и его особенности.	1	2	-	3	1	14	
3	Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.	1	4	-	5	2	14	
4	Прикладные аспекты управления стрессом	1	4	-	5	2	14	

5	Психические расстройства, вызванные хроническим стрессом		4	-	4	1	14	
6	Стресс и здоровый образ жизни.		4	-	4	1	14	
	Зачет							
	Итого:		4	20	-	24	8	84

Содержание дисциплины

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 по МКБ-10 и 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.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

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.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N127, согласно пункту 4.3.1. ППИ МАГУ располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом. В образовательном процессе используются:

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

- которых определяется в рабочих программах дисциплин;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
– Kaspersky Anti-Virus
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:
– MS Office
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:
– 7Zip
– DJVuReader
- 7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:
Adobe Reader.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.