

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1. В.ДВ.16.02 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»  
название дисциплины**

**44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиль «Безопасность жизнедеятельности»  
направление (специальность), профиль (специализация)**

### **1. Цели освоения дисциплины**

формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами стресса.
2. Освоить методы диагностики стрессового состояния.
3. Сформировать у студентов способность организовывать и управлять процессом целенаправленной саморегуляции (коррекции стресса в прикладных условиях).

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору вариативной части цикла Б1 – Б1.В.ДВ.16.02, изучается в 8 семестре.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения следующих дисциплин: Общая психология, Возрастная психология, Здоровый образ жизни.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

*общекультурными компетенциями (ОК):*

способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции (ОК-2);

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);

*общепрофессиональными (ОПК):*

способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

способностью разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы (ПК-14).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- понятийный аппарат в области психологических исследований стресса;
- основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- общетеоретические, методические, возрастно-психологические аспекты саморегуляции.

**уметь:**

- анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса;
- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных

методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;

- подбирать и применять адекватные методы диагностики и саморегуляции стресса;
- владеть:**
- методом дифференциации разных форм и видов стресса;
  - приемами и средствами психопрофилактики и коррекции стресса;
  - приемами психической саморегуляции.

#### 4. Структура дисциплины «Психология стресса»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Формы текущего контроля успеваемости, формы промежуточной аттестации			
			Лекции	Семинары	См. раб.	
1.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	8	2	2	6	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов
2.	Современные подходы к анализу стресса. Стрессы и здоровье. Психическое здоровье студентов		2	4	8	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
3.	Профессиональный стресс и подходы к его изучению Профессиональное выгорание и его профилактика		2	4	8	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
4.	Основные формы проявления стрессовых состояний. Диагностика стрессовых состояний		2	4	8	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, интерпретация психодиагностик
5.	Посттравматическое стрессовое расстройство		2	2	6	Устный опрос, дискуссия, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
6.	Методы саморегуляции. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости		0	4	6	Устный опрос, подготовка и проведение с группой упражнений по саморегуляции
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>зачёт</b>

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) основная литература:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕРСЭ, 2005. – 352 с.
2. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб: Питер, 2002. – 240 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб: Питер, 2004. – 496 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

##### б) дополнительная литература:

1. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 315 с. <http://bez-gusley.ru/368612/>
2. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М.: Икц МарТ; Ростов н/Д.: МарТ, 2004.

– 288 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=20080871>

3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.

4. Селье Г. Стресс без дистресса. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с. <http://www.klex.ru/63a>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. – <http://www.koob.ru/vodopyanova/>

2. [Китаев-Смык](#) Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М: Академический Проект, 2009. – 944 с. <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=610>

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2006. <http://www.razym.ru/nauchmed/psihiat/111599-scherbatyh-yuv-psihologiya-stressa-i-metody-korrekcii.html>

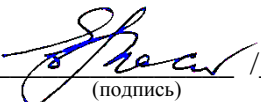
4. Щербатых Ю.В. Стресс и Счастье – на одну букву. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011. [http://www.no-stress.ru/stress/new\\_book/introduction.html](http://www.no-stress.ru/stress/new_book/introduction.html)


5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

6. Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

7. Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

8. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

Автор  / Е.В.Ярославкина /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент  / С.В.Абрамова /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности от 05 сентября 2018 г., протокол № 1.

Утверждена на совете Института естественных наук и техносферной безопасности от 18.10.2018 г., протокол № 1.

