

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.20.02 «ТРЕНИНГ ПО ПРОТИВОСТОЯНИЮ КРИЗИСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ»**  
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 «Тренинг по противостоянию кризисному поведению» является дисциплиной по выбору вариативной части блока Б1 (Б1.В.ДВ.20.02), изучается в 9 семестре заочной формы обучения.

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

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

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

- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции – ОК-2;
- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций – ОК-9;
- 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 – ПРК-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 саморегуляции.

#### 4. Структура дисциплины «Тренинг по противостоянию кризисному поведению»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

##### Заочная форма обучения:

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	СРС	
1.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	9	1	1	10	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов
2.	Современные подходы к анализу стресса. Стрессы и здоровье. Психическое здоровье студентов	9	1	1	10	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
3.	Профессиональный стресс и подходы к его изучению Профессиональное выгорание и его профилактика	9	1	1	10	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
4.	Основные формы проявления стрессовых состояний. Диагностика стрессовых состояний	9	1	1	10	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, интерпретация психодиагностик
5.	Посттравматическое стрессовое расстройство	9	0	1	11	Устный опрос, дискуссия, конспектирование теоретич. материалов, защита рефератов
6.	Методы саморегуляции. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости	9	0	1	11	Устный опрос, подготовка и проведение с группой упражнений по саморегуляции
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>контрольная работа</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. 315с. <http://bez-gusley.ru/368612/>
2. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. М.: Икц МарТ; Ростов н/Д.: МарТ, 2004. 288с. <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

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

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>

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>

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)


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


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

Кругосвет [Электронный ресурс]:

Универсальная научно-популярная онлайн- энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

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

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

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

Рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности от 05.09.2018 г., протокол № 1.

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