

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.19.01 Психология стресса**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Математика и физика

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 курса

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 блока дисциплин (Б1.В.ДВ.19.01) читается на 4 курсе в 8 семестре.

Для изучения данного курса необходимо знание общей психологии.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурных (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

б) общепрофессиональных (ОПК):

- готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);
- владением основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5);

в) профессиональных (ПК):

- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

В результате изучения дисциплины студент 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 и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, из них 10 в интерактивной форме
Форма контроля – зачет.

№ п/ п	Тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практические	Сам. работа	
1.	Стресс и проблема адаптации		2	2	Конспектирование теоретич. материалов
2.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса		4	5	Конспектирование материалов, дискуссия
3.	Современные подходы к анализу стресса		4	5	Конспектирование теорет. материалов, дискуссия
4.	Профессиональный стресс и подходы к его изучению		2	3	Конспектирование теорет. материалов, дискуссия
5.	Основные формы проявления стрессовых состояний		2	5	Конспектирование теорет. материалов, дискуссия
6.	Посттравматическое стрессовое расстройство		4	5	Конспектирование теорет. материалов, дискуссия
7.	Диагностика стрессовых состояний		2	5	дневник самонаблюдения
8.	Методы саморегуляции. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости		8	14	дневник самонаблюдения
	Итого		28	44	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности.-М.:ПЕРСЭ,2005.-352с
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. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с

Дополнительная:

1. Василук Ф. Е. Психотехника переживания. Учебное пособие. – М.: ТПО «Ахилл», 1990. – 24 с.
2. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 315с.
3. Годфруа Ж. Что такое психология.– М.: Мир, 1992. Т. 1. – 496 с.
4. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
5. Ладанов И. Д. Управление стрессом. – М.,1989.
6. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М.: Икц МарТ; Ростов н/Д.: МарТ, 2004. – 288с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
8. Хей Л. Исцели себя сам. – М.: ОЛМА Медиа Групп; ОЛМА-ПРЕСС, 2006. – 208 с.
9. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. – М., 1985.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Информационно-образовательные ресурсы

- Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; saxgu.pф
- Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
- Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
- Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
- Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- Сайт информационно правовой системы Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>
- Сайт электронной библиотечной системы «Лань» www.e.lanbook.com
- Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)

Информационные технологии и программное обеспечение

– Программный комплекс «Электронные журналы», используемый для учета и анализа успеваемости обучающихся

- Kaspersky Anti-Virus (лицензия 2022-000451-54518460), срок пользования с 2017-02-22 по 2019-02-24
- ABBYY FineReader 11 Professional Edition (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
- Mathcad Education (лицензия 3A1830135);
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс", версия «Проф»;
- «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор №181 от 20.03. 2017 года;
- "Антиплагиат- интернет»
- Windows 10 Pro
- WinRAR
- Microsoft Office Professional Plus 2010 (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2013
- Microsoft Visio Professional 2016
- Visual Studio Professional 2015
- Adobe Acrobat Pro DC
- ABBYY FineReader 12
- ABBYY PDF Transformer+
- Программное обеспечение «interTESS»
- Adobe PageMaker 7.0.Pus
- Adobe InDesign CC (11.0.1) ru
- VORTEX версия 10
- ViPNet Client for Windows 4.x (KC2)
- Microsoft Office Excel
- **Интернет-ресурсы**
- <http://www.koob.ru/>
- <http://www.psychlist.net/>
- <http://www.ido.rudn.ru/ffec/psych-index.html>
- <http://psi.webzone.ru/>
- www.myword.ru

Автор Ефем - / к.п.н., доцент кафедры психологии Ярославкина Е.В./

Рецензент Власен - / Власенкова Е.Г. /

Рассмотрена на заседании кафедры психологии 25.05.2017 г., протокол № 9

Утверждена на совете ИП и П 14.07.2017 г., протокол № 6.