

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)

Голобородько А.Ю.

«30» августа 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
Психология стресса**

направление 37.03.01 Психология
направленность (профиль) 37.03.01.01 Юридическая психология

Для набора 2017-2018 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА психологии

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс Вид занятий	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. психол. наук, Доц., Казанцева Е.В.



Зав. кафедрой: Холина О. А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цели освоения дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.
1.2	

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса; основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса; систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса; базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний; основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием, какие приемы первой помощи индивиду необходимы в условиях чрезвычайных ситуаций;
Уметь:
- анализировать условия и факторы, способствующие развитию профессионального стресса; успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний; обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом, оказывать приемы первой помощи, применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
Владеть:
- владеть схемами построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний; методом психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста, - иметь навыки работы в профессиональной команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Введение в психологию стресса				
1.1	Тема 1. Общая теория стресса 1. Понятие о стрессе и дистрессе 2. Основные виды стрессоров 3. Стресс и проблема адаптации /Лек/	4	4	ОК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.2	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Методы профилактики; «Острые и хронические формы стрессовых состояний; Современные подходы к анализу профессионального стресса; /Ср/	4	60	ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.8 Л1.9 Л1.10Л2.1 Л2.3 Л2.4
	Раздел 2. Оценка, профилактика и коррекция стрессовых состояний				
2.1	Тема 2. Комплексная оценка стрессовых состояний 1. Стресс и профессиональная деятельность 2. Стресс и экстремальные ситуации 3. Синдромы личностной и поведенческой деформации стрессового типа /Пр/	4	4	ОК-6 ОК-9	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.9Л2.7 Л2.8
2.2	Зачет по дисциплине "психология Стресса" /Зачёт/	4	4	ОК-6 ОК-9	Л1.6 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8Л2.2 Л2.7

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Виткин, Дж.	Женщина и стресс	СПб.: Питер, 1996	0
ЛП.2	Левис, Ш., Левис, Ш.	Ребенок и стресс	СПб.: Питер Пресс, 1996	0
ЛП.3	Черепанова, Е.	Психологический стресс: помоги себе и ребенку	М.: Academia, 1996	0
ЛП.4	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография	Москва: Институт психологии РАН, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.5	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография	Москва: ПЕР СЭ, 2006	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.6	Тарабрина Н. В., Журавлев А. Л.	Психология посттравматического стресса. Теория и практика: монография	Москва: Институт психологии РАН, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.7	Золотарева К. В.	Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии: монография	Москва: Лаборатория книги, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87277 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.8	Виноградов В. В., Баранова А. А.	Стресс и патология	Минск: Белорусская наука, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.9	Тарабрина Н. В., Эдны Ф., Теренса М. М. К., Мэтью Ф.	Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства	Москва: Когито-Центр, 2005	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144942 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.10	Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быхолец Ю. В., Калмыкова Е. С., Макарчук А. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство	Москва: Когито-Центр, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Можгинский Ю.Б.	Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм	СПб.: Лань: СПб.ун-т МВД России, 1999	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Свитко Е.	Если у вас стресс, бессонница, депрессия: научно-популярное издание	Киев: Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234423 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Биктина Н.	Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Копытин А. И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса	Москва: Когито-Центр, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271650 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5		Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.): материалы конференций	Омск: Омская юридическая академия, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375144 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Гаврилова Е. А.	Спорт, стресс, вариабельность: монография	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430421 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Старкин А. Н., Старкина Л. А.	Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577343 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<https://psytests.org> - база данных психологических тестов онлайн

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование. Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными программными средствами и выходом в Интернет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.