

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## Эффективное управление стрессом рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Психологии</b>	
Учебный план	s370501-КлинПсих-22-5.plx 37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ Специализация: Патопсихологическая диагностика и психотерапия	
Квалификация	<b>Клинический психолог</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: зачеты 9
в том числе:		
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	96	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	48	48	48	48
В том числе инт.	36	36	36	36
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	96	96	96	96
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):  
*ст. преподаватель , Бокова Е.В.*

Рабочая программа дисциплины  
**Эффективное управление стрессом**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ (приказ Минобрнауки России от 12.09.2016 г. № 1181)

составлена на основании учебного плана:

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Специализация: Патопсихологическая диагностика и психотерапия

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Психологии**

Зав. кафедрой к. филос.н., доцент Родермель Т.А.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Образовательные цели дисциплины: обеспечить освоение студентами знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии; изучение студентами современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, факторов, способствующих его модификации в дистресс, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Неврология
2.1.2	Психофармакология
2.1.3	Возрастная физиология
2.1.4	Психиатрия
2.1.5	Психологическое консультирование
2.1.6	Психология невротизации
2.1.7	Клиника внутренних болезней
2.1.8	Психосоматика
2.1.9	Конфликтология
2.1.10	Логика
2.1.11	Общая психология
2.1.12	Общепсихологический практикум
2.1.13	Нейропсихология
2.1.14	Психология здоровья
2.1.15	Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем
2.1.16	Физиология здоровья
2.1.17	Нейрофизиология
2.1.18	Психология общения
2.1.19	Анатомия центральной нервной системы
2.1.20	Безопасность жизнедеятельности
2.1.21	Ведение в клиническую психологию
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Базовые теории и методы психотерапии
2.2.2	Диагностика и экспертиза аффективных расстройств
2.2.3	Клинико-психологическая диагностика в системе врачебно-трудовой экспертизы
2.2.4	Практикум по психотерапии и консультированию
2.2.5	Психологическая профилактика зависимого поведения
2.2.6	Психология экстремальных ситуаций и состояний
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-10: готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания</b>	
<b>ПК-14: готовностью сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- содержание установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, методы популяризации психологических знаний, в том числе по вопросам оптимизации уровня стресса;
3.1.2	- методы сопровождения инноваций, направленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, управлением уровня стресса;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять методы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, методы популяризации психологических знаний, в том числе по вопросам оптимизации уровня стресса;
3.2.2	- применять методы сопровождения инноваций, направленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, управлением уровня стресса;

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>					
3.3.1	- навыками реализации методов формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, методы популяризации психологических знаний, в том числе по вопросам оптимизации уровня стресса;					
3.3.2	- методами, методиками и техниками сопровождения инноваций, направленных на повышение качества жизни,					
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория</b>					
1.1	стресс как биологическая и психологическая категория /Пр/	9	4	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	стресс как биологическая и психологическая категория /Ср/	9	12	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки</b>					
2.1	формы проявления стресса и критерии его оценки /Пр/	9	4	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	формы проявления стресса и критерии его оценки /Ср/	9	12	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 3. Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам</b>					
3.1	динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Ср/	9	12	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 4. Причины возникновения психологического стресса</b>					
4.1	Причины возникновения психологического стресса /Пр/	9	4	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	Причины возникновения психологического стресса /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 5. Методы оптимизации уровня стрессов</b>					
5.1	Методы оптимизации уровня стрессов /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
5.2	Методы оптимизации уровня стрессов /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 6. Источники и последствия стресса</b>					
6.1	Источники и последствия стресса /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
6.2	Источники и последствия стресса /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 7. Управление стрессами</b>					
7.1	Управление стрессами /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
7.2	Управление стрессами /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

	<b>Раздел 8. Стратегии развития стрессоустойчивости</b>					
8.1	Стратегии развития стрессоустойчивости /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
8.2	Стратегии развития стрессоустойчивости /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 9. Современные подходы концепции сохранения здоровья</b>					
9.1	Современные подходы концепции сохранения здоровья /Пр/	9	6	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
9.2	Современные подходы концепции сохранения здоровья /Ср/	9	10	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
9.3	/Контр.раб./	9	0	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
9.4	/Зачёт/	9	0	ПК-10 ПК-14	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>						
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>						
Представлено отдельным документом						
<b>5.2. Темы письменных работ</b>						
Представлено отдельным документом						
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>						
Представлено отдельным документом						
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>						
<b>6.1.1. Основная литература</b>						
	Авторы, составители	Заглавие			Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Фесенко Ю. А., Чурилов Л. П., Худик В. А., Даниленко О. В., Лохов М. ❖?, Соболевская П. А., Строев Ю. ❖?	Неврозы и стресс			Санкт-Петербург: Фолиант, 2018, электронный ресурс	1
Л1.2	Бодров, В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление			Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019, электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>						
	Авторы, составители	Заглавие			Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дэвид Льюис, Хомик А. П.	Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю			Москва: Альпина Паблишер, 2016, электронный ресурс	1
Л2.2	Фетискин Н. П.	Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие			Москва: Издательство "ФОРУМ", 2018, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>						
	Авторы, составители	Заглавие			Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Кириллов И.	Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие			Москва: Альпина Паблишер, 2016, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Копытин А.И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса: монография	Москва: Когито-Центр, 2014, электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	портал психологических изданий <a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>			
Э2	БД Сургутский Государственный университет «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>			
Э3	электронная библиотека диссертаций <a href="http://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki">http://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki</a>			
Э4	каталог бесплатных авторефератов и диссертаций (психологические науки) <a href="http://www.dslib.net/free/psixologia.html">http://www.dslib.net/free/psixologia.html</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Пакет прикладных программ Microsoft Office, операционная система Microsoft Windows.			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру - <a href="http://garant.ru/">http://garant.ru/</a> , Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <a href="http://consultant.ru/">http://consultant.ru/</a> . База профессиональных данных «Мир психологии» – <a href="http://psychology.net.ru">http://psychology.net.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.			