

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.05.2023 18:45:28
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТРЕНИНГ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.04.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Психологическое консультирование

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2023 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» являются обучение студентов теоретическим основам и пониманию физиологических, психических и психологических причин возникновения стресса, особенностей динамики его протекания и способов его преодоления, а также личной отработке методов совладания со стрессом в профессиональной деятельности психолога и оказания помощи клиентам, находящимся в стрессовой ситуации.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики	ПК-1.1. Знает основные современные направления и технологии психологического консультирования ПК-1.2. Умеет анализировать и понимать специфику проблемы клиента ПК-1.3. Проводит групповое и индивидуальное консультирование клиентов, владея этическими принципами консультативной деятельности
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий	ПК-2.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) ПК-2.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, взаимодействия с другими специалистами, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения ПК-2.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» относится к элективным дисциплинам, части формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.03.02.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики.	Семейное консультирование. Кризисное консультирование. Психоанализ. Основы психотерапии. Психоанализ. Основы гештальт-терапии. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом. Телесно-ориентированная терапия. Диагностика познавательного развития. Тренинг ведения переговоров. Психология больших и малых групп. Производственная практика в профильных организациях. Психодрама. Когнитивная психотерапия. Арт-терапия	
ПК-2.	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи,	Семейное консультирование. Кризисное консультирование. Психоанализ. Основы психоконсультирования и индивидуальное	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий	консультирование. Телефонное консультирование. Основы гештальт-терапии. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом. Телесно-ориентированная терапия. Диагностика познавательного развития. Тренинг ведения переговоров. Психология больших и малых групп. Производственная практика в профильных организациях. Психодрама. Когнитивная психотерапия	

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» составляет 2 зачетных единиц.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	54			54	
в том числе:					
Лекции (ЛК)	18			18	
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36			36	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	9			9	
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	9			9	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72		72	
	зач.ед.	2		2	

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	28				28
в том числе:					
Лекции (ЛК)	14				14
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	14				14
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	35				35
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9				9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72			72
	зач.ед.	2			2

* - заполняется в случае реализации программы в очно-заочной форме

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ЗАОЧНОЙ** формы обучения* **Не реализуется**

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.					
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)					
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.					
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.					
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.				
	зач.ед.				

* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Вид учебной работы*
Раздел 1. Психология стресса и стресс преодолеляющего поведения	Тема 1.1. Понятие стресса в психологической науке.	ЛК, СЗ
	Тема 1.2. Виды и особенности проявления стресса.	
	Тема 1.3. Психодиагностика стрессовых состояний.	
	Тема 1.4. Классификация и краткая характеристика стрессовых ситуаций.	
	Тема 1.5. Защитно-совладающие стратегии поведения в стрессовых ситуациях.	
Раздел 2. Создание тренинга поведения в	Тема 2.1. Структура тренинга. Этапы формирования тренинговой	ЛК, СЗ

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Вид учебной работы*
стрессовых ситуациях	группы.	
	Тема 2.2. Тренинг как форма обучения новым навыкам.	
	Тема 2.3. Создание программы тренинга: этап формирования группы, этап работоспособности, этап ориентации и мотивации, этап обучения и изменения, этап завершения тренинговой работы. Специфика создания лекционной части тренинга. Специфика создания «сухих», «полусухих» и «мокрых» упражнения для тренинга поведения в стрессовых ситуациях.	
	Тема 2.4. Методы тренинговой работы и их специфика для тренинга поведения в стрессовых ситуациях: диалог с группой, модерация, работа в мини-группах, групповая дискуссия, ролевая игра, методы фасилитации.	
	Тема 2.5. Проведение тренинга поведения в стрессовых ситуациях.	
	Тема 2.6. Супервизионная поддержка тренеров.	

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams,

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
		Skype)
Лаборатория	Аудитория для проведения лабораторных работ, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и оборудованием.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ____ шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06475-9. <https://www.biblio-online.ru/book/stress-menedzhment-411857> (возможен удаленный доступ при условии регистрации с компьютера РУДН).
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. <https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-stressa-390878> (возможен удаленный доступ при условии регистрации с компьютера РУДН).
3. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. <https://www.biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-411353> (возможен удаленный доступ при условии регистрации с компьютера РУДН).

Дополнительная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. <https://www.biblio-online.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-402432> (возможен удаленный доступ при условии регистрации с компьютера РУДН).
2. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учеб. пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 306 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-03035-8. <https://www.biblio-online.ru/book/psihicheskie-sostoyaniya-402386> (возможен удаленный доступ при условии регистрации с компьютера РУДН).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации
<http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS
<http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях».

2. Планы семинарских занятий по дисциплине «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях».

3. Задания самостоятельной работы по дисциплине «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Старший преподаватель

**кафедры психологии и
педагогики**



Хайрова З.Р.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

**Кафедра психологии и
педагогики**



Башкин Е.Б.

Наименование БУП

Подпись

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

**Доцент, кафедра психологии
и педагогики**



Сунгурова Н.Л.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.