

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.05.2024 16:17:15
Уникальный программный ключ:
ca953a01204891083f939673078ef1a989dae18a

**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)

2024 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» входит в программу магистратуры «Психологическое консультирование» по направлению 37.04.01 «Психология» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 11 тем и направлена на изучение теоретических основ возникновения стресса и острых стрессовых реакций, а также освоение методологических основ проектирования тренинговой программы для различной категории участников с использованием современных методов и технологий профилактики и преодоления стресса.

Целью освоения дисциплины является 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, критически оценивать обратную связь от потребителей психологических услуг, разрабатывать практические рекомендации на основании регулярной супервизии | 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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования 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, критически оценивать обратную связь от потребителей психологических услуг, разрабатывать практические рекомендации на основании регулярной супервизии | Основы психотерапии; Психоанализ; Психодрама; Семейное консультирование; <i>Психология больших и малых групп**;</i> <i>Тренинг ведения переговоров**;</i> <i>Диагностика познавательного развития**;</i> <i>Телесно-ориентированная терапия**;</i> <i>Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом**;</i> <i>Основы гештальт-терапии**;</i> Психологическое консультирование в организации; | |
| 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 | Основы психоконсультирования и индивидуальное консультирование; Основы психотерапии; Телефонное консультирование; Психодрама; Семейное консультирование; <i>Психология больших и малых групп**;</i> <i>Тренинг ведения переговоров**;</i> <i>Диагностика познавательного развития**;</i> <i>Телесно-ориентированная терапия**;</i> <i>Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом**;</i> <i>Основы гештальт-терапии**;</i> | |

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

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | | Семестр(-ы) |
|--|----------------|-----------|-------------|
| | | | 3 |
| <i>Контактная работа, ак.ч.</i> | 54 | | 54 |
| Лекции (ЛК) | 18 | | 18 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 36 | | 36 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 15 | | 15 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 3 | | 3 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 72 |
| | зач.ед. | 2 | 2 |

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг поведения в стрессовых ситуациях» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | | Семестр(-ы) |
|--|----------------|-----------|-------------|
| | | | 4 |
| <i>Контактная работа, ак.ч.</i> | 28 | | 28 |
| Лекции (ЛК) | 14 | | 14 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 14 | | 14 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 38 | | 38 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 6 | | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 72 |
| | зач.ед. | 2 | 2 |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Номер раздела | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) | | Вид учебной работы* |
|---------------|---|---------------------------|---|---------------------|
| Раздел 1 | Психология стресса и стресс преодолевающего поведения | 1.1 | Понятие стресса в психологической науке. | ЛК |
| | | 1.2 | Виды и особенности проявления стресса. | ЛК |
| | | 1.3 | Психодиагностика стрессовых состояний. | СЗ |
| | | 1.4 | Классификация и краткая характеристика стрессовых ситуаций. | ЛК |
| | | 1.5 | Защитно-совладающие стратегии поведения в стрессовых ситуациях. | ЛК |
| Раздел 2 | Создание тренинга поведения в стрессовых ситуациях | 2.1 | Структура тренинга. Этапы формирования тренинговой группы. | СЗ |
| | | 2.2 | Тренинг как форма обучения новым навыкам. | |
| | | 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. | СЗ |
| | | 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. | СЗ |
| | | 2.5 | Проведение тренинга поведения в стрессовых ситуациях. | СЗ |
| | | 2.6 | Супервизионная поддержка тренеров. | СЗ |

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/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. |
| Семинарская | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и | Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение. |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | техническими средствами мультимедиа презентаций. | |
| Для самостоятельной работы | 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. 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>
2. 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>

Дополнительная литература:

1. 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>
2. 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>

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 «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.elsevier.com/locate/scopus/>

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

1. Курс лекций 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.

РАЗРАБОТЧИК:

Старший преподаватель

Должность, БУП

Подпись

Хайрова Зульфия
Рафиковна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой

Должность БУП

Подпись

Башкин Евгений
Брониславович

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Доцент

Должность, БУП

Подпись

Сунгурова Нина Львовна

Фамилия И.О.