

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.05.2022 11:42:22  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

**Филологический факультет**

**Кафедра психологии и педагогики**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТРЕНИНГ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МСЧН 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)

**2022 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)
ОПК-5	Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп и/или организаций	ОПК-5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения для создания программ психологического вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК-5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и популяционной нормы. ОПК-5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения ОПК-7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы ОПК-7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.

<b>Шифр</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)</b>
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*

<b>Шифр</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины/модули, практики*</b>	<b>Последующие дисциплины/модули, практики*</b>
ОПК-5	Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства	2 сем. Актуальные проблемы теории и практики современной психологии 1 сем. Основы психоконсультирования	5 сем. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп и/или организаций	и индивидуальное консультирование 1 сем. Основы психотерапии 3 сем. Кризисное консультирование 3 сем. Психоанализ 4 сем. Арт-терапия 4 сем. Теория и практика конфликта 1 сем. Основы гештальт-терапии 1 сем. Введение в НЛП 2 сем. Телесно-ориентированная терапия 4 сем. Транзактный анализ 4 сем. Тренинг межкультурного общения 4 сем. Тренинг ведения переговоров 3 сем. Научно-исследовательская работа 2 сем. Производственная практика в профильных организациях	
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	3 сем. Преподавание психологии в системе высшего и дополнительного образования 3 сем. Кризисное консультирование 3 сем. Семейное консультирование 4 сем. Когнитивная психотерапия 4 сем. Теория и практика конфликта 4 сем. Тренинг межкультурного общения 4 сем. Тренинг ведения переговоров 2 сем.	5 сем. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом 5 сем. Психология больших и малых групп

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		Производственная практика в профильных организациях 4 сем. Педагогическая практика	
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики.	1 сем. Основы психоконсультирования и индивидуальное консультирование 1 сем. Основы психотерапии 2 сем. Телефонное консультирование 3 сем. Кризисное консультирование 3 сем. Психоанализ 4 сем. Психодрама 3 сем. Семейное консультирование 4 сем. Когнитивная психотерапия 4 сем. Арт-терапия 2 сем. Междисциплинарная курсовая работа 1 сем. Основы гештальт-терапии 1 сем. Введение в НЛП 2 сем. Телесно-ориентированная терапия 2 сем. Диагностика познавательного развития 4 сем. Транзактный анализ 4 сем. Тренинг межкультурного общения 4 сем. Тренинг ведения переговоров 2 сем. Производственная практика в профильных организациях	5 сем. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом 5 сем. Психология больших и малых групп
ПК-2.	Способен организовывать психологическое	1 сем. Основы психоконсультирования и индивидуальное	5 сем. Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	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	консультирование 1 сем. Основы психотерапии 2 сем. Телефонное консультирование 3 сем. Кризисное консультирование 3 сем. Психоанализ 4 сем. Психодрама 3 сем. Семейное консультирование 4 сем. Когнитивная психотерапия 4 сем. Арт-терапия Теория и практика конфликта 2 сем. Междисциплинарная курсовая работа 1 сем. Основы гештальт-терапии 1 сем. Введение в НЛП 2 сем. Телесно-ориентированная терапия 2 сем. Диагностика познавательного развития 4 сем. Транзактный анализ 4 сем. Тренинг межкультурного общения 4 сем. Тренинг ведения переговоров 2 сем. Производственная практика в профильных организациях	5 сем. Психология больших и малых групп

#### 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 **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.				

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.	72				72
в том числе:					
Лекции (ЛК)	14				14
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	14				14
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	30				30
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	14				14
Общая трудоемкость дисциплины	72				72
	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	Тема 1.1. Понятие стресса в	ЛК, СЗ

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Вид учебной работы*
стресса и стресс преодолевающего поведения	психологической науке.	
	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 стрессовых ситуациях	Тема 2.1. Структура тренинга. Этапы формирования тренинговой группы.	ЛК, СЗ
	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	<b>Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины</b> (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	<p>Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.</p> <p>Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)</p>
Лаборатория	Аудитория для проведения лабораторных работ, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и оборудованием.	<p>Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.</p> <p>Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)</p>
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.	<p>Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.</p> <p>Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams, Skype)</p>
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.	<p>Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.</p> <p>Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365,</p>

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
		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](http://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:**

Доцент, кафедра психологии и педагогики



**Чхиквадзе Т.В.**

---

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.