



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПРИНЯТА

Ученым советом Института
общественного здоровья, здравоохранения
и гуманитарных проблем медицины
протокол от 26.04.24

Председатель  А.С. Федонников

УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы управления
здоровьем, клинической психологии и
сестринского образования

 О.Ю. Алешкина

« 26 » апреля 20 24 г

Технологии управления стрессом и повышение жизнеспособности
(наименование учебной дисциплины)

Специальность (направление подготовки)

32.04.01 Общественное здравоохранение

Форма обучения

очная

(очная, очно-заочная)

Срок освоения ОПОП

2 г.

Кафедра философии, гуманитарных наук и психологии

ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической конференции
кафедры философии, гуманитарных наук и
психологии от 17.04.24 г № 12

Заведующая кафедрой  Е.А. Андриянова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора ДООД

 Д.Ю. Нечуханная
« 19 » 04 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии управления стрессом и повышение жизнеспособности» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от «20» января 2022 г. №1 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «31» мая 2017 г. №485.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

Задачи:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
- познакомить с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- изучить научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
- выработать навыки управления стрессом, применимых по отношению к себе, а также по отношению к другим.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
ИДУК-1.1. анализирует и применяет современные достижения в области медицины в профессиональном контексте ИДУК-1.2. генерирует новые идеи, предлагает и обосновывает возможные решения практических задач по специальности ИДУК-1.3. владеет навыками сравнительного анализа и оценки современных научных достижений в профессиональном контексте	

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Технологии управления стрессом и повышение жизнеспособности» (ФТД.2) относится факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение.

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре
			№ 3
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:		36	36
Аудиторная работа			
Лекции (Л)		12	12
Практические занятия (ПЗ)		24	24
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		36	36
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-1	Введение в психологию стресса.	1.1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. 1.2. Общие закономерности развития стресса. 1.3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки. 1.4. Закономерности проявления профессиональных стрессов. Синдром эмоционального выгорания. 1.5. Острое стрессовое расстройство и формы личностной дезадаптации. 1.6. Стресс у детей и механизмы его развития 1.7. Остро стрессовое расстройство у детей и подростков

			1.8. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков
2	УК-1	Основные подходы к нейтрализации стресса. Управление стрессом.	2.1. Коррекция стресс-реакций у детей и подростков 2.2. Стресс-менеджмент. Копинг – стратегии преодоления стресса.

5.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	3	Введение в психологию стресса.	6		12	18	36	устный опрос тестирование реферат решение ситуационных задач
2	3	Основные подходы к нейтрализации стресса. Управление стрессом.	6		12	18	36	устный опрос тестирование реферат решение ситуационных задач
ИТОГО:			12		24	36	72	

5.3. Название тем лекций с указанием количества часов

№ п/п	Название тем лекций	Кол-во часов в семестре
		№3
1	2	3
1.	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс: понятие, виды, функции, механизмы действия. Классические и современные модели стресса	2
2.	Тема 2. Закономерности проявления профессиональных стрессов. Синдром эмоционального выгорания.	2
3.	Тема 3. Острое стрессовое расстройство и формы личностной дезадаптации.	2
4.	Тема 4. Стресс у детей и механизмы его развития	2
5.	Тема 5. Остро стрессовое расстройство у детей и подростков	2
6.	Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков	2
ИТОГО		12

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№	Название тем практических занятий	Кол-во
---	-----------------------------------	--------

п/п		часов в семестре
		№3
1	2	3
1.	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	4
2.	Тема 2. Общие закономерности развития стресса.	2
3.	Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.	2
4.	Тема 4. Закономерности проявления профессиональных стрессов. Синдром эмоционального выгорания.	2
5.	Тема 5. Острое стрессовое расстройство и формы личностной дезадаптации.	2
6.	Тема 6. Стресс у детей и механизмы его развития	2
7.	Тема 7. Остро стрессовое расстройство у детей и подростков	2
8.	Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков	4
9.	Тема 9. Коррекция стресс-реакций у детей и подростков	2
10.	Тема 10. Стресс-менеджмент. Копинг – стратегии преодоления стресса.	2
	ИТОГО	24

5.5. Лабораторный практикум

Не предполагается по учебному плану

5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3	Введение в психологию стресса.	Подготовка к занятиям Подготовка к тестированию Подготовка к текущему контролю Написание реферата	18
2	3	Основные подходы к нейтрализации стресса. Управление стрессом.	Подготовка к занятиям Подготовка к тестированию Подготовка к текущему контролю Написание реферата	18
ИТОГО				36

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Технологии управления стрессом и повышение жизнеспособности» (представлены в Приложении 2).
2. Конспекты лекций по дисциплине.
3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Технологии управления стрессом и повышение жизнеспособности» в полном объеме представлен в Приложении 1.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины, разработаны на основании Положения о балльно-рейтинговой оценке академической успеваемости обучающихся, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России.

Форма промежуточной аттестации – зачет, 3 семестр, 2 курс

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1	Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2012. - 256 с.	1

Электронные источники

№	Издания	
1	2	
1	Вагин И.О., Стресс-менеджмент [Электронный ресурс] : аудиокнига / Вагин И.О., читают АВТОР и Вадим Максимов. - М.: Студия АРДИС, 2007. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/AUDIO-55662.html	

8.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1	Творогова Н.Д. Психология управления. Практикум. [Текст]: учеб. Пособие для вузов / Н. Д. Творогова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 488[2] с.	7

Электронные источники

№	Издания	
1	2	
1	Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента". - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201463.html к544	
2	Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса /	

Китаев-Смык Л. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека E-library: e-library.ru
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И. Разумовского: library.sgmu.ru
3	Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: www.studentlibrary.ru .

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в Приложении 2.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры: <http://www.sgmu.ru/info/str/depts/philosophy/>

2. Образовательный портал СГМУ

3. Электронно-библиотечные системы, рекомендованные обучающимся для использования в учебном процессе.

1. Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента». – Режим доступа: www.studentlibrary.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru>

4. Используемое программное обеспечение

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 65454061, 65646520, 69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	1356-170911-025516-107-524

Разработчики:
Профессор, д.с.н.
Доцент, к.ф.н.
Доцент, к.м.н.
Ст. преподаватель



Е.А. Андриянова
Е.В. Ермолаева
Е.В. Засыпкина
Р.Ю. Девличарова