ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.В.03.04 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Специальность **37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль) **Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях**

(год начала подготовки – 2021)

Санкт-Петербург

2021

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций  (код и содержание) |
| ПК-3 | Выявление и анализ информации о потребностях субъектов деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях с помощью клинико-психологических методов | ИПК-3.1. Владеет процедурами планирования, организации и проведения психодиагностического исследования психической дезадаптации или нарушений психической деятельности. |
| ИПК-3.2. Знает общие закономерности и психологические механизмы возникновения и динамики психических расстройств. |
| ИПК-3.3. Способен самостоятельно разрабатывать и реализовывать программы психодиагностики психической дезадаптации/ нарушений психической деятельности. |
| ИПК-3.4. способен на основе анализа результатов исследований выделять причинно-следственные факторы возникновения и динамики психической дезадаптации или нарушений психической деятельности. |
| ИПК-3.5. Обладает навыком применения психологических знаний в ходе выявления патопсихологической и психопатологической и нейропсихологической симптоматики психической дезадаптации или нарушений психической деятельности. |
| ИПК-3.6. Обладает навыками выявления закономерностей и психологических механизмов возникновения и динамики психической дезадаптации/ нарушений психической деятельности. |
| ПК-5 | Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование и реабилитацию лиц, пострадавших в кризисных, экстремальных или чрезвычайных ситуациях с целью психопрофилактики, восстановления и сохранения психического и физического здоровья | ИПК-5.1. Владеет основными теоретико-методологическими подходами к пониманию организации консультативных и профилактических мероприятий направленных на повышение адаптационных ресурсов личности. |
| ИПК-5.2. Знает основные критерии здорового образа жизни и способен формировать установки на сохранение и поддержание здоровья. |
| ИПК-5.3. Способен осуществлять подбор и применять техники психологической интервенции, направленные на актуализацию адаптационных ресурсов личности с целью предотвращения и/или нивелирования проявлений психической дезадаптации. |
| ИПК-5.4. Способен применять основные методы и способы психологической помощи, направленные на восстановление психического состояния лиц, пострадавших экстремальных и стрессовых ситуаций. |
| ИПК-5.5. Владеет способами восстановления и сохранения психического здоровья лиц, пострадавших экстремальных и стрессовых ситуаций. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

Задачами дисциплины является изучение:

1. современных концепций биологического и психологического стресса;

2. причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;

3. влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;

4. закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;

5. основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;

6. основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части программы специалитета.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимы в последующей деятельности.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **86** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 34 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия | -/52 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **22** | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 34,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | **144/4** | |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей**).**

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Тема 1. Учение о стрессе в отечественной и зарубежной психологии |
| 2 | Тема 2. Общее представление о стрессе |
| 3 | Тема 3. Психофизиология стресса |
| 4 | Тема 4. Формы проявления стресса |
| 5 | Тема 5. Динамика формирования стрессовых состояний |
| 6 | Тема 6. Физиологические стрессы |
| 7 | Тема 7. Психологические стрессы |
| 8 | Тема 8. Профессиональные стрессы |
| 9 | Тема 9. Травматический стресс |
| 10 | Тема 10. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях |
| 11 | Тема 11. Психодиагностика стрессовых состояний |
| 12 | Тема 12. Психологическая помощь при стрессах |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Тема 1. Учение о стрессе в отечественной и зарубежной психологии | Лекционное занятие | Мультимедийная презентация, дискуссия. |
| 2. | Тема 2. Общее представление о стрессе | Лекционное занятие | Мультимедийная презентация, дискуссия. |
| 3. | Тема 3. Психофизиология стресса | Лекционное занятие | Мультимедийная презентация, дискуссия. |
| 4. | Тема 4. Формы проявления стресса | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 5. | Тема 5. Динамика формирования стрессовых состояний | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 6. | Тема 6. Физиологические стрессы | Лекционное занятие | Мультимедийная презентация, дискуссия. |
| 7. | Тема 7. Психологические стрессы | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 8. | Тема 8. Профессиональные стрессы | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 9. | Тема 9. Травматический стресс | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 10. | Тема 10. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 11. | Тема 11. Психодиагностика стрессовых состояний | практическое занятие | Выполнение практического задания |
| 12. | Тема 12. Психологическая помощь при стрессах | практическое занятие | Выполнение практического задания |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2. Темы рефератов**

1. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
2. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
3. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
4. Когнитивные факторы психологического стресса.
5. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
6. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
7. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
8. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
9. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
10. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости:**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-12 | Устный опрос или  Защита реферата |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Психология стресса: учебник и практикум для вузов | Одинцова М. А., Захарова Н. Л. | М.: Издательство Юрайт | 2019 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 2. | Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-  методическое пособие | Мельникова М. Л | Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред.  Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.] | 2018 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 3. | Психология стресса и методы коррекции (Серия «Учебное пособие»). | Щербатых Ю. В | СПб.: Питер | 2006 |  | <http://biblioclub.ru> |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

- средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.

- использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* Firefox
* GIMP

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости):**

Не используются.

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду организации).