



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 Психология стресса

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль): Клинико-психологическая помощь населению

Квалификация (степень): Клинический психолог

Форма обучения: очная

Факультет: медицинский

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	5		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	54		
в т. ч. практическая подготовка	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен-0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	44,7		

Всего часов: 144

Трудоемкость: 4 зачетных единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

Л.В.Томанов

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся системных представлений об использовании приёмов по оптимизации психической деятельности человека и овладение способами борьбы со стрессом.

Задачи изучения дисциплины:

- знать психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов к изучению стресса,
- уметь прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при стрессе.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: <ul style="list-style-type: none">• особенности разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения• особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)• методику полного психодиагностического обследования клиентов	Знает: <ul style="list-style-type: none">• особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (переживающим стресс, или посттравматическое стрессовое расстройство), а также работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">• осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)• осуществлять подбор психологических методик, для	Умеет: <ul style="list-style-type: none">• осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь людям (клиентам) переживающим стрессовое состояние, или посттравматическое стрессовое расстройство

	<p>планирования и проведения психодиагностического обследования клиента</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения • навыками проведения психодиагностического обследования клиента <p>навыками организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения • навыками организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы по вопросам борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием
ПКС-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила осуществления психотерапевтической деятельности, проведения группового и индивидуального консультирования; • особенности мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения; • психологические критерии соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности мониторинга стрессоров (последствий стресса) и психологической комфортности проживания населения • психологические критерии оценки стрессовых факторов и их влияние на качество жизни населения
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения; • Применять разные виды и методы индивидуального, группового психологического консультирования в соответствии с возрастом, полом и особенностями жизненной ситуации клиентов • Применять психологические и психофизиологические методы исследования, направленные на изучение, анализ и оценку психических 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывать и реализовывать программы повышения стрессоустойчивости и предупреждения психологического неблагополучия населения; • Применять психологические методы исследования, направленные на изучение, анализ и оценку стрессоустойчивости у лиц разных возрастов и социальных групп • проводить профилактическую работу по снижению психологической напряженности и негативного

	состояний и индивидуально-психологических особенностей, а также психологических проблем у лиц разных возрастов и социальных групп <ul style="list-style-type: none"> • проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения. 	влияния стрессовых расстройств на личность
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> • навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения • навыками проведения индивидуального или группового консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания • навыками психотерапевтической деятельности; • навыками проведения группового и индивидуального консультирования. 	Владеет: <ul style="list-style-type: none"> • навыками мониторинга последствий стресса с целью улучшения качества жизни населения и психологической безопасности • навыками коррекции стресса с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.	56	14	26		16
1.	Тема 1. Стресс и проблема адаптации.	6	2	2		2
2.	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	4		2		2

3.	Тема 3. Причины стресса и его физиологический механизм.	6	2	2		2
4.	Тема 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности.	8	2	4		2
5.	Тема 5. Стресс как фактор развития личности.	4		2		2
6.	Тема 6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	12	4	6		2
7.	Тема 7. Общая характеристика физиологических и психологических последствий стресса	8	2	4		2
8.	Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство.	8	2	4		2
	Раздел 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.	29,3	6	14		9,3
9.	Тема 9. Современные подходы к анализу профессионального стресса.	8	2	4		2
10.	Тема 10. Трудные ситуации в жизни и на работе.	6	2	2		2
11.	Тема 11. Профессиональные стрессоры.	6		4		2
12.	Тема 12. Синдромы профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.	9,3	2	4		3,3
	Раздел 3. Стресс и способы борьбы с ним.	45,4	16	14		19,4
13.	Тема 13. Синдромы личностных и поведенческих	6	2	2		2

	деформаций стрессового типа.					
14.	Тема 14. Основные последствия стресса.	6	4			2
15.	Тема 15. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.	6	2	2		2
16.	Тема 16. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.	6	2	2		2
17.	Тема 17. Методы оптимизации психического состояния, профилактики и коррекции стресса.	7,4	4			3,4
18.	Тема 18. Приемы групповой профилактики стресса.	6	2	2		2
19.	Тема 19. Приемы индивидуальной профилактики стресса.	4		2		2
20.	Тема 20. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса.	4		2		2
21.	Тема 21. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса.	4		2		2
	<i>Экзамен</i>	0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за 5 семестр</i>	144	36	54		44,7
	в т.ч. практическая подготовка	2				
	ИТОГО:	144	36	54		44,7

Очно-заочная форма обучения не реализуется

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата и др.

Типовой вариант контрольной работы

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

Примерная тематика рефератов

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
3. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
4. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
5. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.
6. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
7. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
8. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
9. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
10. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

Вопросы к экзамену

(5 семестр, очная форма обучения)

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.

5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
8. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
9. Синдромы профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.
10. Профессиональные стрессоры.
11. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.
12. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
13. Посттравматический стресс.
14. Проблема управления стрессом.
15. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
16. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
17. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
18. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
19. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
20. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 01.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. — 91 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 01.09.2021). — Библиогр.: с. 82-89. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html> (дата обращения: 01.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 01.09.2021).

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://window.edu.ru/library/pdf2txt/898/76898/59061	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Свободный доступ
2.	http://www.depressia.com/	Информационный портал о депрессии	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	http://www.iprbookshop.ru/1184.html	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4.	www.psychology.net.ru/	Мир психологии	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.