ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дисциплины*

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА» (Б1.В.ОД.6)

для направления

37.03.01 «Психология»

Профиль

«Психология»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург

2019

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 10 от «18» апреля 2018 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.о. заведующего кафедрой  «Прикладная психология»  «18» апреля 2018 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Е.Ф. Ященко |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  |  |
| Председатель методической комиссии факультета «Экономика и менеджмент»  «18» апреля 2018 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Н.Е. Коклева |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Руководитель ОПОП  «18» апреля 2018 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Е.Ф. Ященко |

**1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным «07» августа 2014 г., приказ № 946 по направлению 37.03.01 «Психология», по дисциплине «Психология стресса».

Целью изучения дисциплины является формирование компетенций, указанных в разделе 2 рабочей программы.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- приобретение знаний, указанных в разделе 2 рабочей программы;

- приобретение умений, указанных в разделе 2 рабочей программы;

- приобретение навыков, указанных в разделе 2 рабочей программы.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются: приобретение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ*:***

* психологические механизмы психической деятельности;
* современные отечественные и зарубежные концепции стресса; разновидности стрессов и закономерности их возникновения;
* функции стресса и его влияние на жизнедеятельность;
* методы профилактики, диагностики и коррекции стрессовых состояний.

**УМЕТЬ:**

* диагностировать наличие стресса и стадии его развития;
* анализировать влияние предполагаемых стрессоров на психику;
* прогнозировать возможность возникновения стрессогенных ситуаций в процессе трудовой деятельности;
* обосновывать необходимость применения конкретных мер для профилактики стрессов;
* использовать необходимые психокоррекционные методы в работе с работниками, находящимися в стрессовых состояниях.

**ВЛАДЕТЬ:**

* теоретическими знаниями и практическими методами регуляции психофизиологического состояния в профессиональной деятельности;
* современными технологиями психокоррекции стрессовых состояний;
* основными представлениями о методологии психологического консультирования с целью снижения стрессового напряжения.

Приобретенные знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие формирование компетенций, осваиваемые в данной дисциплине, позволяют решать профессиональные задачи, приведенные в соответствующем перечне по видам профессиональной деятельности в п. 2.4 основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК),** соответствующих видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата:

практическая деятельность:

* способности к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
* способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

**научно-исследовательская деятельность:**

* способности к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

**организационно-управленческая деятельность:**

* + - способности к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК – 13);
    - способности к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Область профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведена в п. 2.1 ОПОП.

Объекты профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведены в п. 2.2 ОПОП.

**3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.ОД.6) относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** |
| **8** |
| Контактная работа (по видам занятий)  В том числе:   * лекции (Л) * практические занятия (ПЗ) * лабораторные работы (ЛР) | 24  16  8  - | 24  16  8  - |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 39 | 39 |
| Контроль | 9 | 9 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72/2 | 72/2 |

Для заочной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Курс** |
| **5** |
| Контактная работа (по видам занятий)  В том числе:   * лекции (Л) * практические занятия (ПЗ) * лабораторные работы (ЛР) | 8  4  4 | 8  4  4 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 60 | 60 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72/2 | 72/2 |

**5. Содержание и структура дисциплины**

5.1 Содержание дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов дисциплины** | **Содержание раздела** |
| 1 | | Теоретические представления о стрессе и стрессовых состояниях | Предмет и задачи психологии стресса. Причины и условия возникновения стресса. Понятие о психологическом стрессе, как об эмоциональном состоянии. Концепция стресса Г.Селье. Стадии общего адаптационного синдрома.  Аллостаз и аллостатическая нагрузка |
| 2 | | Физиологические компоненты стресса | Представление о нервной и эндокринной регуляции стресса. Неспецифичность физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при стрессе. |
| 3 | | Динамика развития стресса | Динамика развития стресса в зависимости от длительности и силы воздействия стрессора.  Долговременный стресс и его симптоматика.  Роль мотивации в динамике адаптационной активности на фазе сопротивления. |
| 4 | | Общие представления об индивидуальном психокоррекционном воздействии | Цели, задачи и принципы психокоррекционной работы.  Основные понятия психокоррекции эмоциональных состояний. Особенности психологической коррекции в рамках различных направлений психотерапии.  Профилактика стрессовых состояний. |
| 5 | | Психосоматические изменения как следствие стресса | Психофизиологические механизмы развития сердечно-сосудистой патологии. Реакция иммунитета на стресс и ее последствия. Некоторые пути формирования онкологии. Патология ЖКТ как результат действия стрессовых факторов |
| 6 | | Методы диагностики стрессовых состояний | Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Определение ведущих стрессоров, с использованием наблюдения, беседы, дневника самоотчета. Отслеживание реакций на ведущие стрессоры (внешние и внутренние) на поведенческом, когнитивном и эмоциональном уровнях. |
| 7 | Изменения личности под воздействием стресса | Изменение психических и личностных качеств людей, подвергшихся воздействию стресса.  Симптомы посттравматического стрессового нарушения и направления изучения. Способы и факторы преодоления людьми посттравматических стрессовых расстройств.  Социально-психологическая адаптация пострадавших в экстремальных ситуациях к обычным условиям жизнедеятельности. |

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Теоретические представления о стрессе и стрессовых состояниях. | 3 | 2 | 0 | 6 |
| 2 | Физиологические компоненты стресса. | 3 | 1 | 0 | 6 |
| 3 | Динамика развития стресса. | 2 | 1 | 0 | 6 |
| 4 | Общие представления об индивидуальном психокоррекционном воздействии. | 2 | 1 | 0 | 6 |
| 5 | Психосоматические изменения как следствие стресса | 2 | 1 | 0 | 5 |
| 6 | Методы диагностики стрессовых состояний. | 2 | 1 | 0 | 5 |
| 7 | Изменения личности под воздействием стресса | 2 | 1 | 0 | 5 |
|  | Итого | 16 | 8 | 0 | 39 |

Для заочной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Теоретические представления о стрессе и стрессовых состояниях. | 2 |  |  | 10 |
| 2 | Физиологические компоненты стресса. | 1 |  |  | 8 |
| 3 | Динамика развития стресса. | 1 |  |  | 8 |
| 4 | Общие представления об индивидуальном психокоррекционном воздействии. |  | 1 |  | 10 |
| 5 | Психосоматические изменения как следствие стресса. |  | 1 |  | 8 |
| 6 | Методы диагностики стрессовых состояний. |  | 1 |  | 8 |
| 7 | Изменения личности под воздействием стресса |  | 1 |  | 8 |
|  | Итого | 4 | 4 |  | 60 |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Перечень учебно-методического обеспечения** |
| 1 | Теоретические представления о стрессе и стрессовых состояниях | Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882>  Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027>  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.  Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/2CBB70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9/stress-menedzhment#page/2  Мандель Б.Р.Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб, пособие / Б.Р. Мандель. - М.: ФЛИНТА, 2014. - 252 с.  Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата/М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 299 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00374-1. Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E/psihologiya-stressa#page/1 |
| 2 | Физиологические компоненты стресса. |
| 3 | Динамика развития стресса |
| 4 | Общие представления об индивидуальном психокоррекционном воздействии |
| 5 | Психосоматические изменения как следствие стресса |
| 6 | Методы диагностики стрессовых состояний |
| 7 | Изменения личности под воздействием стресса |

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, нормативно-правовой документации и других изданий, необходимых для освоения дисциплины**

8.1 Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\_id=51882

2. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027>

3. 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.

Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/2CBB70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9/stress-menedzhment#page/2

4. Мандель Б.Р.Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб, пособие / Б.Р. Мандель. - М.: ФЛИНТА, 2014. - 252 с.

5. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата/М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 299 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00374-1. Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E/psihologiya-stressa#page/1

8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие. Изд-во «Альпина Паблишер», 2013. – 210 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/32330#book\_name

# 2. Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом. Изд-во «Альпина Паблишер», 2014. – 194 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60292#authors>

3. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н.,Диагностика саморегуляции человека М.: Когито-Центр, 2015. — 304 с.

4. Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное 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.

Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni#page/1

5. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата/В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 431 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6.

Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1

8.3 Перечень нормативно-правовой документации, необходимой для освоения дисциплины.

При освоении данной дисциплины документация не используется.

8.4 Другие издания, необходимые для освоения дисциплины

При освоении данной дисциплины другие издания не используются.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Личный кабинет обучающегося и электронная информационно-образовательная среда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sdo.pgups.ru (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». – Режим доступа: http://e.lanbook.com (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

3. Электронная библиотека ЮРАЙТ. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/ (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

4. Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – Режим доступа: https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

5. Электронная библиотека «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – Режим доступа: http://window.edu.ru. – свободный.

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины с помощью учебно-методического обеспечения, приведенного в разделах 6, 8 и 9 рабочей программы.
2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные типовые практические задания, курсовой проект или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, предусмотренные текущим контролем (см. фонд оценочных средств по дисциплине).
3. По итогам текущего контроля по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

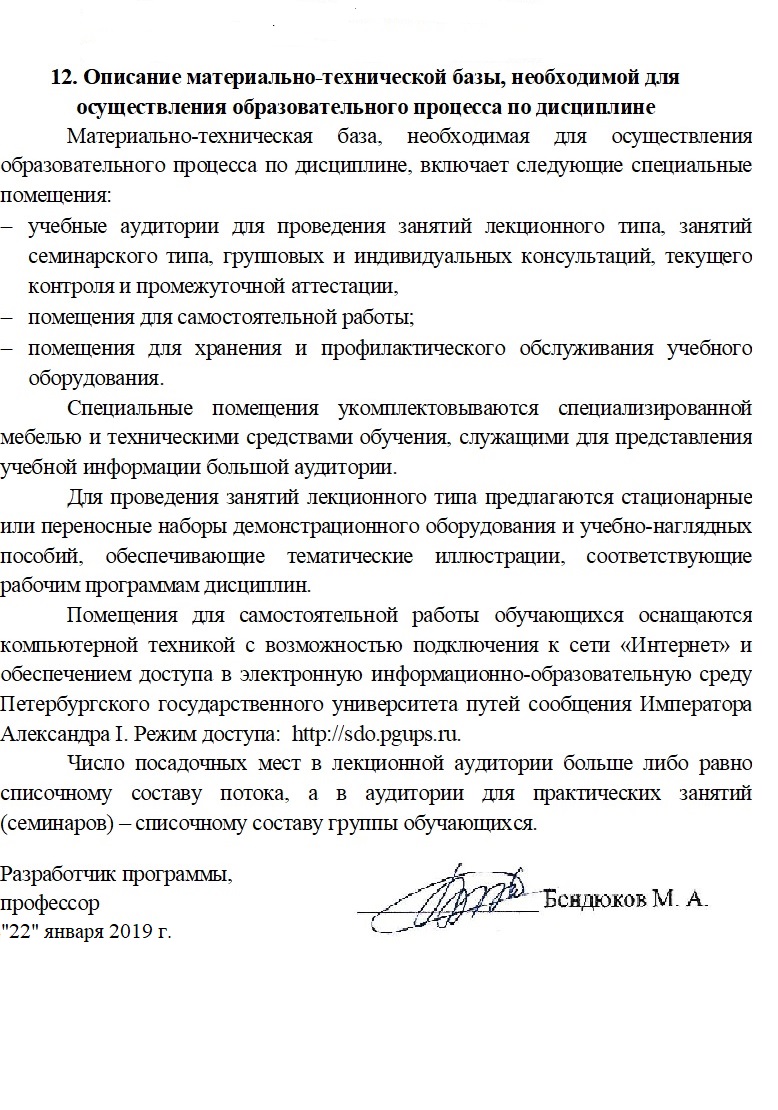
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

* технические средства (компьютерная техника, наборы демонстрационного оборудования);
* методы обучения с использованием информационных технологий (демонстрация мультимедийных материалов);
* электронная информационно-образовательная среда Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru;
* Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн-энциклопедии и справочники, электронные учебные и учебно-методические материалы согласно п. 9 рабочей программы);
* ежегодно обновляемый необходимый комплект лицензионного программного обеспечения, установленного на технических средствах, размещенных в специальных помещениях и помещениях для самостоятельной работы:

операционная система Windows;

MS Office;

Антивирус Касперский.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине, включает следующие специальные помещения:

* учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,
* помещения для самостоятельной работы;
* помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектовываются специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащаются компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

Разработчик программы,

профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Бендюков

«18» апреля 2018 г.