

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ЗАОЧНАЯ

Семестр: IX СЕМЕСТР

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**Цель курса** - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы профилактики возникновения стресса, а также программы обучения приемам стресс-менеджмента.

### **Задачи курса:**

- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
- ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
- предоставить методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента;
- развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» находится в базовой части учебного плана ОПОП (Б1.Б.33) подготовки студентов, обучающихся по направлению 37.03.01 Психология.

«Психология стресса» является углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Возрастная психология, психология развития», «Физиология ЦНС», «Психофизиология», «Зоопсихология».

Теоретический материал и практическое содержание занятий закладывает основы дальнейшего обучения в рамках теоретических и прикладных направлений психологии.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);
- способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

- способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);
- способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- основные требования к библиографическому описанию книг, способы организации информационно-поисковой работы; нормативно-правовые основы информационного обмена, основные угрозы безопасности при работе с информацией; современное состояние и тенденции развития компьютерной техники, основные методы, способы и средства получения, хранения и переработки информации; особенности современных информационных технологий и основные принципы устройства сети Интернет, основные общие и психологические ресурсы Интернета (ОПК-1);
- стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности (ПК-1);
- традиционные методы и технологии оказания психологической помощи: знание ключевых понятий психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, понимание особенностей методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ (ПК-3)
- основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие (ПК-4).

**Уметь:**

- осуществлять самостоятельный библиографический и информационный поиск; организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению защиты информации; при помощи компьютерной техники осуществлять поиск, хранение и переработку необходимой информации; использовать современные информационные технологии и систему Интернет в профессиональной деятельности (ОПК-1);
- применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом (ПК-1);
- ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлекссию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы (ПК-3);

– анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности (ПК-4).

**Владеть:**

- основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования (ПК-3);
- методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач (ПК-4);
- навыками использования данных библиографического и информационного поиска при решении профессиональных задач, в том числе в процессе оформления научных статей, отчётов, заключений; навыками поддержания информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; навыками работы с различными компьютерными информационными базами; приёмами и методами профильного использования современных информационных технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет (ОПК-1);
- навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала (ПК-1);

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                    |     | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |         |
|-------|---|---------|--|----------------------|---------------------|--------------------|-----|---|---|---------|
|       |   |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | СРС |   |   | КП / КР |
|       | Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса | 9       | 2  |                      |                     |                    |     | 24  | 1/50%   |         |
|       | Тема 2. Стресс как фактор   | 9       |  | 2                    |                     |                    |     | 26  | 1/50%   |         |

|  |   |          |          |  |  |            |  |              |              |
|--|---|----------|----------|--|--|------------|--|--------------|--------------|
| развития личности<br>Профессиональный<br>стресс в жизни<br>современного<br>специалиста                       |   |          |          |  |  |            |  |              |              |
| Тема 3.<br>Концептуальные<br>подходы к проблеме<br>преодоления<br>стресса                                    | 9 |          |          |  |  | 24         |  |              |              |
| Тема 4. Методы<br>оценки и<br>оптимизации<br>уровня стресса<br>Методы<br>профилактики и<br>коррекции стресса | 9 |          | 2        |  |  | 28         |  | 1/50%        |              |
| <b>Итого за 9 семестр</b>  |   | <b>2</b> | <b>4</b> |  |  | <b>102</b> |  | <b>3/50%</b> | <b>зачет</b> |

### 5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Изучение дисциплины заканчивается *зачетом*.

### 6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Общая трудоемкость дисциплины составляет *3 зачетные единицы, 108 часов*.

Составитель:

доцент кафедры общей и  
педагогической психологии, к.психол.н.

\_\_\_\_\_ Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

Заведующая кафедрой  
общей и педагогической психологии  
к. психол.н.

\_\_\_\_\_ Морозова О.В.  
(ФИО, подпись)

Председатель  
учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология  
Директор ГумИ, д.ист.н., профессор

\_\_\_\_\_ Петровичева Е.М.  
(ФИО, подпись)

Дата: \_\_\_\_\_

Печать института

|  |   |          |          |  |  |            |              |              |
|--|---|----------|----------|--|--|------------|--------------|--------------|
| развития личности<br>Профессиональный<br>стресс в жизни<br>современного<br>специалиста                       |   |          |          |  |  |            |              |              |
| Тема 3.<br>Концептуальные<br>подходы к проблеме<br>преодоления<br>стресса                                    | 9 |          |          |  |  | 24         |              |              |
| Тема 4. Методы<br>оценки и<br>оптимизации<br>уровня стресса<br>Методы<br>профилактики и<br>коррекции стресса | 9 |          | 2        |  |  | 28         | 1/50%        |              |
| <b>Итого за 9 семестр</b>  |   | <b>2</b> | <b>4</b> |  |  | <b>102</b> | <b>3/50%</b> | <b>зачет</b> |

### 5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Изучение дисциплины заканчивается *зачетом*.

### 6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Общая трудоемкость дисциплины составляет *3 зачетные единицы, 108 часов*.

Составитель:


доцент кафедры общей и  
педагогической психологии, к.психол.н.



Пронина Е.В.

(ФИО, подпись)

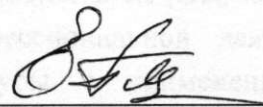
Заведующая кафедрой  
общей и педагогической психологии  
к. психол.н.



Морозова О.В.

(ФИО, подпись)

Председатель  
учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология  
Директор ГумИ, д.ист.н., профессор



Петровичева Е.М.

(ФИО, подпись)

