

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиль – Психология и социальная педагогика

8 семестр

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование компетенций, ориентированных на изучение системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина включена в базовую часть ОПОП направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Дисциплина «Психология стресса» является продолжением изучения фундаментальных основ психологии, что предполагает знание дисциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Социальная психология», «Основы медицинской психологии», «Психосоматика», «Основы тренинговой работы».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- способность учитывать общие, специфические (при разных типах нарушений) закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК-1);
- способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12).
- способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25);
- способность контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями) (ПК-36).

В результате освоения дисциплины психология стресса, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) *Знать:*

- общие закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития стресса, и специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса (ОПК-1);
- теоретические психофизиологические и психологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (ОПК-1);
- основные проявления, психологическую феноменологию и отличия от стрессовой реакции при посттравматическом стрессовом расстройстве (ОПК-1);
- систематизацию приемов и средств регуляции поведения и деятельности, в процессе психопрофилактики и коррекции проявлений стресса (ОПК-1);
- здоровьесберегающие технологии профессиональной деятельности, базовые схемы построения программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента (ОПК-12);
- приемы рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью изучить закономерности проявления стрессов и способы его нейтрализации (ПК-25);
- способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, для этого представлять стратегии управления стрессом и эмоциональными состояниями (ПК-36).

2) *Уметь:*

- учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса (ОПК-1);
- составлять обоснованный план проведения психодиагностики психического состояния лиц, имеющих опыт переживания стрессовых, в том числе травматических ситуаций (ОПК-1);
- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний, использовать здоровьесберегающие технологии (ОПК-12);
- оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях (ОПК-12);
- рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса (ПК-25);
- дифференцировать проявления разных фаз развития стресса и контролировать стабильность своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса (ПК-36);

3) *Владеть навыками:*

- выделения общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического развития, особенностей регуляции поведения и деятельности человека, на этой основе выделять поведенческие проявления стресса и критерии его оценки (ОПК-1);
- навыками использования здоровьесберегающих технологий, приемами саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации и других (ОПК-12);
- выявления риска и опасности социальной среды и образовательного пространства, с этой целью учитывать изменения психических процессов, психических состояний, эмоционально-личностной сферы при стрессе (ОПК-12);
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25);
- контроля стабильности своего эмоционального состояния по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса (ПК-36).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Классические и современные модели стресса. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки. Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.

Закономерности проявления профессиональных стрессов. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психосоматические последствия стресса. Стресс и дистресс. Эмоциональный стресс и механизмы его развития. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение. Социальные и личностные факторы развития эмоционального стресса.


Основные подходы к нейтрализации стресса. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Копинг - стратегии преодоления стресса. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями. Управление стрессом. Стресс-менеджмент. Профилактика и коррекция стрессовых расстройств.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – экзамен

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – 4 (144 ч.)

Составитель: доцент кафедры СПП В.В.Онуфриева 

Зав. кафедрой СПП, проф. В.А. Попов 

Председатель учебно-методической комиссии направления
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
зав. кафедрой СПП, проф. В.А. Попов 

Директор ГумИ, проф. В.М. Петровичева 

Дата: 29.01.2016

Печать института

