

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ОЧНАЯ

Семестр: IV 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

Данная дисциплина находится в вариативной части, в дисциплинах по выбору (Б1.В.ДВ.1.1) учебного плана ОПОП по направлению 37.03.01 Психология.

Интегральность данного курса обусловлена преемственностью знаний и множественностью междисциплинарных связей психологии стресса с другими науками, такими как анатомия, физиология, фармакология, общая психология, социальная психология, психология личности, психотерапия, философия; и обеспечивается объединением данных, получаемых в различных науках. «Психология стресса» является углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Возрастная психология, психология развития», «Физиология ЦНС», «Психофизиология», «Зоопсихология».

Данная дисциплина имеет выраженные межпредметные связи со следующими предметами: введение в профессию, общая психология, история психологии, возрастная психология, социальная психология, психофизиология, физиология ЦНС. 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 **общекультурные (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13);
- способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- роль психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья (ОК-8);
- приемы первой помощи (ОК-9);
- основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики (ПК-5);
- этические, социально-психологические основы управления персоналом и использовать их в практической деятельности, знать модели и методы привлечения персонала, основные этапы привлечения персонала, особенности работы с кадровым резервом (ПК-13);
- психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

**Уметь:**

- использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-8);
- использовать методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- проводить оценку проблемной ситуации в управлении персоналом, выявлять ведущие факторы и определять перспективы разрешения проблемы, развития ситуации. Осуществлять эффективную коммуникацию в рамках отношений субординации, планировать, организовывать, контролировать результативность конкретных мероприятий в процессе управления персоналом: набор, аттестация, адаптация (ПК-13);
- использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения (ПК-14).

**Владеть:**

- способами формирования установок в отношении ЗОЖ и поведения, направленного на сохранение здоровья (ОК-8);

- приемами выявления природных факторов риска; приемами использования средств защиты от негативных воздействий социальной среды на человека; методикой расчета ущерба, связанного с травматизмом и несоблюдением требований гигиены и охраны труда (ОК-9);
- навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях (ПК-5);
- приемами и методами оптимизации социально-психологического климата, алгоритмом составления плана работы с персоналом, аттестационной оценкой персонала (ПК-13);
- навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья (ПК-14).

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	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	4	1-6	4	4				9	4/50%	рейтинг-контроль №1
	Тема 2. Стресс как фактор развития личности. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	4	7-10	4	4				9	4/50%	
	Тема 3. Концептуаль	4	11-14	4	4				9	4/50%	рейтинг-контроль №2

ные подходы к проблеме преодоления стресса										
Тема 4. Методы оценки и оптимизации и уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	4	15-18	6	6			9		6/50%	рейтинг-контроль №3
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>18</b>	<b>18</b>			<b>36</b>		<b>18/50%</b>	<b>зачет</b>

## 5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Изучение дисциплины заканчивается *зачетом*.

## 6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Общая трудоемкость дисциплины составляет *2 зачетные единицы, 72 часа*.

Составитель:

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

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

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

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

Председатель учебно-методической комиссии направления 37.03.01 Психология

Заведующий кафедрой ПЛиСП, к.психол.н., доцент

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

Дата: \_\_\_\_\_

Печать института

ные подходы к проблеме преодоления стресса									
Тема 4. Методы оценки и оптимизации и уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	4	15-18	6	6		9	6/50%	рейтинг-контроль №3	
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	<b>18/50%</b>	<b>зачет</b>	

### 5. ВИД АТТЕСТАЦИИ


Изучение дисциплины заканчивается *зачетом*.

### 6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ


Общая трудоемкость дисциплины составляет *2 зачетные единицы, 72 часа*.

Составитель:

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

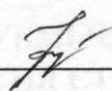
  
Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

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

  
Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

Председатель учебно-методической комиссии направления 37.03.01 Психология

Заведующий кафедрой ПЛиСП, к.психол.н., доцент

  
Филатова О.В.  
(ФИО, подпись)

Дата: 01.04.2016

Печать института

