

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

Семестр: *VIII 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 базовой части образовательной программы, Б1.Б.37.

Изучение курса предполагает владение дисциплинами гуманитарного, социального, экономического и естественнонаучного циклов.

Интегральность данного курса обусловлена преимуществом 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 *общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:*

Способность и готовность к:

–решению стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);

–реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

–осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

–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:

- 1) понятийный аппарат в области психологии стресса (ОПК-1);
- 2) основные классификации стрессогенных факторов и ситуаций (ПК-1);
- 3) основания для дифференциации разных форм и видов стресса (ПК-4);
- 4) систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса (ПК-3);
- 5) подходы к построению тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента (ПК-4).

Уметь:

- 1) анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса (ПК-1);
- 2) успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств эффективной коррекции стрессовых состояний (ПК-3);
- 3) реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом в разных условиях и с разными клиентами (взрослые, дети, подростки и т.д.) (ПК-4).

Владеть:

- 1) навыками анализа теоретических источников по изучаемым темам (ОПК-1);
- 2) способами диагностики стресса (ПК-4);
- 3) навыками составления психологических рекомендаций по профилактике и коррекции проявлений стресса (ПК-3);
- 4) способами подбора приемов, средств и техник для составления программы тренинга по стресс-менеджменту (ПК-4).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

№ п/п	Раздел (тема)	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
-------	---------------	---------	-----------------	--	---	---

дисциплины			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		промежуточной аттестации (по семестрам)
Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	8	1-6	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №1
Тема 2. Стресс как фактор развития личности Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	8	7-10	4	4			19		4/50%	
Тема 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	8	11-14	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №2
Тема 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	8	15-18	4	4			19		4/50%	рейтинг-контроль №3
Итого за 8 семестр			16	16			76		16/50%	экзамен 36

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 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.

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