

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения  
специализация – Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения**

**10 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 ВО**

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору вариативной части специальности 44.05.01 «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения».

Дисциплина изучается после курсов «Общая психология», «Медицинская психология», «Психология личности», «Психологическая диагностика», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция», с которыми находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи. Дисциплина изучается одновременно с курсом «Психолого-педагогическая экспертиза».

Освоение дисциплины «Психология стресса» служит необходимой предпосылкой для подготовки к итоговой государственной аттестации.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

*1) общекультурными (ОК):*

– способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6).

*2) профессиональными (ПК):*

– способность взаимодействовать с различными категориями воспитуемых, в том числе сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, предупреждение и конструктивное разрешение конфликтов, оказывать помощь в разрешении межличностных конфликтов (ПК-3);

– способность к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт, акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи (ПК-12).

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

*1) Знать:*

- методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния, с этой целью выделить особенности психического и психофизиологического развития стресса, и специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса (ОК-6);

- способы взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, с этой целью изучить теоретические психологические и психофизиологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (ПК-3);
- способы комплексного воздействия гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью выделить основания для дифференциации разных форм и видов стресса, систематизации стрессогенных факторов и ситуаций (ПК-11).

## **2) Уметь:**

- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, для этого успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний (ОК-6);
- взаимодействовать с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, предупреждение и конструктивное разрешение конфликтов, оказывать помощь в разрешении межличностных конфликтов, уметь оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях (ПК-3);
- комплексно воздействовать на уровень развития функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса и реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом (ПК-11);

## **3) Владеть навыками:**

- проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью применять освоенные в рамках дисциплины приемы саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации (ОК-6);
- взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, контроля кризисных ситуаций, конструктивного разрешения конфликтов, оказания помощи в разрешении межличностных конфликтов, для этого реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексию результатов своих профессиональных действий (ПК-3);
- комплексного воздействия на развитие функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществления психологического и педагогического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, овладения навыками проведения самостоятельных диагностических исследований в области психологии стресса, составления рекомендаций по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса (ПК-11).

## **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 – 3 (108 ч.)

Составитель: доцент кафедры СПП В.В.Онуфриева \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой СПП, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии направления  
44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»,  
зав. кафедрой СПП, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_

Директор ПИ М.В. Артамонова \_\_\_\_\_

Дата: 19.01.2014

Печать института

