

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Психология стресса»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

Изучение «Психологии стресса» способствует формированию у студентов представления о современных концепциях изучения психологического стресса, причинах возникновения и формах проявления стрессовых состояний, психологических методах диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

Учебные задачи дисциплины:

- формирование представлений о теоретико-методологических и этических принципах психологической деятельности при решении профессиональных научных и практических задач в области психологии стресса;

- формирование представлений об основных понятиях и категориальном составе современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, факторов способствующих его модификации в эустресс или дистресс, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний;

- формирование основ профессионального мышления и этики поведения в ситуациях управления стрессом;

- формирование навыков применения психокоррекционных и психопрофилактических процедур и методов для снижения стрессовых состояний.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК-9: «способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций».

ОПК-12: «способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства».

4. Общая трудоемкость дисциплины: 4 зачетные единицы

5. Формы контроля: зачет с оценкой, контрольная работа

6. Структура дисциплины:

Понятие «стресс» и «стрессовый процесс». Природа стресса. Концепции стресса. Психологические проявления стрессовой реакции. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций. Психологические методы диагностики стрессовых реакций и состояний. Синдромодинамика первичного Эго-стресса. Понятия «травма» и «травматический стресс». Теоретические модели и диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Социально-стрессовые и хронические расстройства. Индивидуальные стили реагирования на стресс. Индивидуальные стили реагирования на стресс. Синдром профессионального стресса. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Психологическая коррекция стрессовых состояний. Особенности развития стресса у детей. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Психологические ресурсы стрессоустойчивости.

Разработчик:

доцент кафедры психологии

Дрожжина Н.Б.

Зав. кафедрой психологии

Корлякова С.Г.