

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.06.2024 10:52:33
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Психология стресса»

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Психология стресса» являются формирование у студентов профессиональных компетенций, позволяющих прогнозировать, оценивать, осуществлять профилактику и коррекцию уровня влияния стресса на профессиональную деятельность персонала предприятия (организации). Для достижения данных целей необходимо решить задачи дисциплины: - сформировать у студентов устойчивые представления о сущности стресса, его функциях и разновидностях; - ознакомить студентов с основными группами причин возникновения и динамикой развития стрессовых состояний; - сформировать у будущего специалиста теоретическое понимание возможностей и роли психолога в профилактике, купировании и устранении последствий стрессогенных воздействий.

Задачи дисциплины: усвоение основы категорий и понятий психологии стресса; обретение системных представлений об особенностях, видах и этапах развитии стресса; усвоение теоретико-методологические основ проблемы преодоления стресса; усвоение приёмов индивидуальной и групповой профилактики стресса, приёмов регуляции стресса.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1, «Дисциплины (модули)» вариативной части и является дисциплиной по выбору, индекс дисциплины Б1.В.ДВ.03.02.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 – способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

ОК-9 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ПК-6 – способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности;

ПК-12 – способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

4. Общая трудоемкость дисциплины

3 зачетных единицы (108 академических часов).

5. Формы контроля

Промежуточная аттестация: зачет (3).

6. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Проблема стресса в современном научном знании.

Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.

История возникновения учения о стрессе. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса.

Тема 2. Физиологические механизмы развития стресса.

Стресс как адаптивная реакция.

Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.

Тема 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.

Сущность стресса. Функции стресса.

Раздел 2. Характеристика психологического стресса.

Тема 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.

Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс.

Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.

Тема 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма.

Структура стресса. Динамика стресса.

Тема 6. Диагностика стресса.

Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.

Психофизиологические методы измерения стресса. Особенности диагностики профессионального стресса.

Тема 7. Профессиональные стрессы.

Характеристика профессиональных стресс факторов. Ситуативная и длительная адаптация сотрудников к профессиональной обстановке.

Тема 8. Психологическая профилактика стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.

Понятие психологической профилактики стресса. Внешние способы профилактики стрессовых состояний: рефлексологический метод. Способы внутренней профилактики