АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки – 37.07.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль – «Психология»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.ОД.6) относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Психология стресса» является: формирование системы знаний о концепциях и методах профилактики и психокоррекции стрессовых и постстрессовых состояний; практическое освоение методов психокоррекции; формирование навыков оказания эффективной помощи персоналу в условиях стрессовых ситуаций.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* изучение современных представлений о причинах возникновения и протекания стрессов и мерах по повышению стрессоустойчивости;
* практическое освоение основных методов профилактики, диагностики и психокоррекции стрессов;
* формирование навыков групповой психокоррекции и консультирования в условиях производства

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенции: ПК-1; ПК-3; ПК-9, ПК-13, ПК-14.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ*:***

психологические механизмы нарушений психической деятельности; современные отечественные и зарубежныеконцепциистресса; разновидности стрессов и закономерности их возникновения; функции стресса и его влияние на жизнедеятельность; методы профилактики, диагностики и коррекции стрессовых состояний.

**УМЕТЬ*:***

диагностировать наличие стресса и уровень его развития; анализировать влияние предполагаемых стрессоров; прогнозировать возможность возникновения стрессогенных ситуаций в процессе трудовой деятельности; обосновывать необходимость применения конкретных мер для профилактики стрессов; использовать необходимые психокоррекционные методы в работе с сотрудниками, находящимися в стрессовых состояниях.

**ВЛАДЕТЬ*:***

теоретическими знаниями и практическими методами регуляции психофизиологического состояния в профессиональной деятельности; современными технологиями психокоррекции стрессовых состояний; основными представлениями о методологии психологического консультирования.

4. Содержание и структура дисциплины

1. Теоретические представления о стрессе и стрессовых состояниях.

2. Физиологические компоненты стресса.

3. Динамика развития стресса

4. Общие представления об индивидуальном психокоррекционном воздействии.

5. Психосоматические изменения как следствие стресса

6. Методы диагностики стрессовых состояний

7. Изменения личности под воздействием стресса

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*Очная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетных единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 18 час.

практические занятия – 8 час.

самостоятельная работа – 46 час.

Форма контроля знаний – зачет

*Заочная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетная единица (72 час.), в том числе:

лекции – 4 час.

практические занятия – 4 час.

самостоятельная работа – 60 час.

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет