

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины БЗ.ДВ.3 «Психология стресса»

1. Место дисциплины в структуре ООП. Дисциплина «Психология стресса» взаимосвязана с дисциплинами «Психология», «Психология управления», «Социальная психология», «Управление персоналом», «Управление психическим состоянием», «Психология конфликта». Для успешного усвоения дисциплины необходимы знания по физиологии и психологии психических состояний, знание общих закономерностей протекания психических процессов, факторов, влияющих на психическое и функциональное состояние человека и базовых методов влияния на них.

2. Цель изучения дисциплины. Обучение студентов теоретическим основам причин возникновения стрессового состояния с последующим получением навыков проведения профилактики негативных последствий острого и пролонгированного стресса и предоставление знаний по методологии изучения дисциплины. Овладение студентами теоретическими основами данной дисциплины и динамики стрессового состояния. Для большей эффективности учебного процесса обучение студентов методам самостоятельной работы с учётом собственных потенциальных возможностей, а также основам этики психологического исследования в сфере управления стрессом, формирование навыков применения полученных знаний в различных отраслях практической деятельности.

Учебные задачи дисциплины:

- Сформировать общие представления о постоянном окружении современного человека стрессовыми ситуациями различного типа.
- Сформировать четкое понимание факторов, вызывающих стрессовые состояния индивидов;
- Создать ясное понимание структуры стрессового явления, его видов и этапов;
- Сформировать картину различных типов реакции человека и его поведения в стрессовых ситуациях;
- Сформировать у студентов представления о негативных последствиях стресса и методах его профилактики и нейтрализации.

3. Структура дисциплины

Стресс как биологическая и психологическая категория. Оценка уровня стресса. Динамика протекания стресса. Причины возникновения стрессов. Профессиональные стрессы. Методы оптимизации уровня стресса. Неадекватное поведение как причина возникновения стресса. Регуляция психических состояний.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Студент по итогам изучения курса должен обладать рядом компетенций: понимание современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладение достижениями естественных и общественных наук, культурологи (ОК-2); выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической профессиональной и другим социальным группам (ПК-5); прогнозированию изменений и динамике уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях (ПК-7).

В результате изучения дисциплины студент должен: знать:

- основы естественных и общественных наук, способствующие общему развитию личности, обеспечивающие формирование мировоззрения и понимание современных концепций картины мира
- психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;
- особенности прогнозирования изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей характера, темперамента, функциональных состояний,

личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.

5. Общая трудоемкость дисциплины

3 зачетные единицы (108 академических часа).

Формы контроля

Промежуточная аттестация — зачет

Составитель: Авдеева И.И., старший преподаватель кафедры социальных наук.