

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 23.08.2022 11:41:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08



Утверждаю:  
Руководитель ООП «Психология»:  
к.психол.н., доцент  
*Л.А. Станова* Л.А. Станова  
«8» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Профиль подготовки

## **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Для студентов 3 курса очной 3-4 курсов заочной форм обучения

Составитель: к.психол.н., доцент Ю.Ю. Гудименко

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Психология стресса

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Курс «Психология стресса» направлен на формирование основных подходов к изучению стресса, методам диагностики негативных состояний и способах преодоления стрессовых расстройств. В рамках дисциплины идет систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность, соматическое и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

**Целью освоения дисциплины является:** освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики.

**Задачами дисциплины** является изучение:

- современных концепций биологического и психологического стресса;
- причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
- влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
- закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
- основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
- основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части учебного плана и является необходимым условием подготовки психолога. Освоение данного курса требует знания дисциплин «Анатомия и Физиология ЦНС», «Анатомия и физиология человека», «Психофизиология», «Общая психология», «Психология личности», «Конфликтология» и других дисциплин. В процессе изучения данных курсов студенты формируют знания об анатомо-физиологическом строении мозга, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, физиологических аспектах строения ЦНС, автономной нервной системы и т.д., необходимые для изучения психофизиологии стресса.

Данный курс закладывает основы для освоения и углубления знаний по

дисциплинам «Психология труда и инженерная психология», «Психологическое консультирование», «Психология здоровья», «Психология управления», «Психология безопасности», «Профессиональная деятельность психологических служб», «Психология профессиональной карьеры», «Психология посттравматического стресса», учебной и производственной практик.

**4. Объем дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часа, **в том числе очная форма обучения:**

**контактная работа:** лекции 14 часов, практические занятия 14 часов, **самостоятельная работа:** 80 часов.

**заочная форма обучения:**

**контактная работа:** лекции 6 часов, практические занятия 8 часов, **самостоятельная работа:** 90 часа, **контроль:** 4 часа.

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><b>ПК – 14</b></p> <p>Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p><b>Начальный Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическими технологиями, формами и методами групповой работы сотрудников организации;</li> <li>- методами изучения психологических аспектов труда и профориентации</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике интерактивные методы и психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп;</li> <li>- подбирать адекватные решаемым задачам методы, приемы и психологические технологии, разрабатывать программы, обеспечивающие профессионально-личностный и карьерный рост сотрудников организации, охрану психологического здоровья работников, предотвращение стрессовых состояний и профессионального выгорания</li> <li>- профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека.</li> <li>- анализировать уровни профессионализма и этапы освоения профессии с точки зрения личностного</li> </ul>

	<p>роста;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать в практической работе формы и методы работы со стрессом;</li><li>- анализировать собственную профессиональную деятельность и возможные пути профессионального саморазвития</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- интерактивные методы, психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп;</li><li>- специфику и преимущества групповой формы работы, обеспечивающие личностный рост сотрудников и охрану здоровья;</li><li>- основные направления деятельности психолога в организации, уровни решения научно-исследовательских, практических и прикладных задач;</li><li>- специфику работы с сотрудниками, переживающими стресс и психологические технологии управления состоянием в труде</li></ul>
--	---

**6. Форма промежуточной аттестации - зачет**

**7. Язык преподавания русский.**