

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

#### Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины «Психология стресса» – изучить современные концепции стресса, причины его возникновения и влияние на здоровье человека; познакомить студентов с немедленными и отдаленными последствиями стрессогенных факторов, психологическими методами его диагностики, коррекции и техниками оказания психологической помощи.

**Задачи** изучения дисциплины «Психология стресса»:

- раскрыть причины возникновения стресса;
- рассмотреть основные стадии протекания стресса;
- сформировать навыки диагностики и регуляции стресса.
- познакомиться с психологическими методами и приемами профилактики, коррекции и терапии стресса в различных условиях для того, чтобы формировать, поддерживать и восстанавливать морально-психологическое состояние человека.

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) ОПК-4</b> Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИОПК 4.1 Ориентируется в основных формах психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций. ИОПК 4.2 Применяет соответствующие формы психологической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	<b>Знать:</b> стрессовые ситуации и их специфику; психологические симптомы стресса; методы экстренной психологической помощи; методы противостояния страху. <b>Уметь:</b> отличать стресс от пограничных состояний; оценивать самочувствие, активность и настроение; применять психологические методы и приемы профилактики стресса. <b>Владеть:</b> навыками применения психокоррекционных подходов при терапии стресса.

<p><b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) ОПК-5</b></p> <p>Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>ИОПК 5.1 Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи.</p> <p>ИОПК 5.2 Применяет стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p>	<p><b>Знать:</b> основные характеристики стрессоустойчивого поведения; причины травматического стресса; характеристику диагностических критериев ПТСР.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать индивидуально-психологические черты личности; методики и техники психологической коррекции.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками оказания психологической помощи при стрессе.</p>
--	---	--

### Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)
Тема 1. Стресс как общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека
Тема 2. Психологический стресс и его детерминанты
Тема 3. Характеристика стрессоустойчивого поведения
Тема 4. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия
Тема 5. Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции

**Форма контроля** – зачет с оценкой.