

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.33

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Кафедра психологии

1. Цель и задачи дисциплины

Цель: сформировать у студентов представление о различных аспектах и их содержании в деятельности практического психолога в обществе.

Задачи:

- сформировать представление о факторах, оказывающих влияние на стрессоустойчивость личности;
- познакомить с вариантами и клиническими проявлениями реагирования личности на экстремальные ситуации;
- проанализировать психологические особенности содержания деятельности практического психолога при работе с лицами, перенесшими стрессогенные влияния;
- сформировать представление о различных подходах в работе психолога в посткризисной для личности ситуации;
- воспитывать у студентов потребность в саморефлексии и саморазвитии профессионально значимых качеств.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Учебная дисциплина «**Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**» предназначена для студентов 4 курса, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности», относится к базовой части (**Б1.Б.33**) и изучается в 7 семестре. Предметное содержание курса «**Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**» научно-методологически сопряжено с информационным наполнением таких общепрофессиональных дисциплин обязательного минимума содержания основной образовательной программы как: «Психология развития и возрастная психология», «Клиническая психология», «Экстремальная психология».

Курс «**Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**» закладывает первоначальные основы знаний, востребованных в дальнейшем следующими дисциплинами: «Психопрофилактика в силовых структурах», «Реадаптация и реабилитация сотрудников, работающих в экстремальных условиях», «Суицидология» и др.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с ФГОС ВО утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2016 г. № 1613 по направлению подготовки 37.05.02 «Психология служебной деятельности» (специализация № 2 «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»), процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК- 6 – способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;

ПК- 12 - способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп;

ПСК – 4 - способность к составлению и использованию программ морально-психологического сопровождения и профилактики профессиональных деформаций субъектов служебной деятельности с учетом специфики региона

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции **ОК - 6** – способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- основы сохранения психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях
- психологические методики и технологии эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
Уметь:
- сохранять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях
- применять психологические методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
Владеть:
- приемами поддержания и сохранения психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях
- технологиями и методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Для компетенции **ПК-12** - способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:

- основные подходы к копинг-стратегиям личности
- психологические методики и технологии, ориентированные на повышение стрессоустойчивости
Уметь:
- разрабатывать программы, ориентированные на повышение стрессоустойчивости
- применять психологические методики и технологии, ориентированные на повышение стрессоустойчивости
Владеть:
- методиками и технологиями, ориентированными на обучение сотрудников конструктивным копинг-стратегиям в борьбе со стрессом
- приемами поддержания психологического здоровья индивидов и групп

Для компетенции ПСК – 4 - способность к составлению и использованию программ морально-психологического сопровождения и профилактики профессиональных деформаций субъектов служебной деятельности с учетом специфики региона

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- причины и закономерности возникновения профессиональных деформаций в условиях действия стрессовых факторов
- психологические закономерности профилактики профессиональных деформаций субъектов служебной деятельности
Уметь:
- составлять программы морально-психологического сопровождения и профилактики профессиональных деформаций субъектов служебной деятельности в условиях стресса
- применять различные подходы к развитию нервно-психической устойчивости личного состава
Владеть:
- навыками применения программ профилактики профессиональных деформаций в условиях стресса

4. Общий объём дисциплины: 2 з.е. (72 часа)

5. Дополнительная информация:

- аннотирование научных статей и монографий;
- составление резюме по заданным характеристикам;
- реферирование на заданную тему и самостоятельная работа над докладом по проблемам психологии стресса;
- разработка психологических рекомендаций по оказанию помощи и самопомощи в ситуации стресса и в постстрессовый период;
- составление программы психологического сопровождения в постстрессовой ситуации с учетом индивидуальных особенностей личности.

Разработчик: Л.И.Максименкова, кандидат психологических наук, доцент.