

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 27.09.2022 10:09:27
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

Л.А. Становова

«16» 08 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Психология стресса

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Профиль

Практическая психология

Для студентов 3-го курса очной и очно-заочной форм обучения

Составитель: Ю.Ю. Гудименко

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

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

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.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Обязательной части учебного плана и является необходимым условием подготовки психолога.

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.

Освоение данного курса требует знания дисциплин «Анатомия и физиология ЦНС», «Нейрофизиология», «Психофизиология с практикумом», «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология» 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 «Конфликтология», «Специальные проблемы психологического

консультирования», «Основные направления современной психотерапии», «Организационная психология и психология управления», «Основы психосоматики», «Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях», а также успешного прохождения учебной и производственной практик.

3. Объем дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе:

Очная форма обучения

контактная аудиторная работа: лекции 34 часа, практические занятия 34 часа, в том числе практическая подготовка 4 часа;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 17 часов;

самостоятельная работа: 23 часов.

Очно-заочная форма обучения

контактная аудиторная работа: лекции 12 часов, практические занятия 24 часов, в том числе практическая подготовка 4 часа;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 10 часов;

самостоятельная работа: 62 часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции в соответствии с учебным планом</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ОПК-7.2 Применяет приемы саморегуляции, технологии профессионального саморазвития и самообразования
ПК-3 Способен реализовывать профессиональную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья индивидов	ПК-3.1 Реализовывает профессиональную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья индивидов
	ПК-3.2 Оценивает обоснованность разработанных рекомендаций

	ПК-3.3 Выбирает адекватные и надежные методы работы по оказанию помощи индивидам в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды
--	---

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Очная форма обучения - зачет, 5 семестр

Очно-заочная форма обучения - зачет, 8 семестр

6. Язык преподавания русский.