

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

1. Цель освоения дисциплины

Освоение теоретических основ психологии стресса и психологических методов диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части блока дисциплин. Для освоения дисциплины «Психология стресса» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в клиническую психологию», «Зоопсихология и сравнительная психология», «Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях», «Общая психология», «Организационная психология», «Основы консультативной психологии», «Основы нейропсихологии», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Социальная психология», «Активные методы в профориентации», «Антропология», «Основы экологии», «Профориентационное консультирование», «Психологическая коррекция», «Психология одаренности».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Специальная психология», «Возрастно-психологическое консультирование», «Консультирование по проблемам зависимости», «Основы психологического сопровождения родительства», «Психология социальной работы», «Психолого-педагогическое сопровождение семьи группы риска», «Теория и практика дистанционного обучения».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);
- способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знатъ

- роль стресса на индивидуальном и популяционном уровне;
- классические и современные концепции стресса;
- основные формы проявления стрессовых состояний;
- методы управления стрессами;

уметь

- критически оценивать различные теоретические школы, занимающиеся изучением стресса;
- выявлять причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний;
- выявлять влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;

владеть

- методами и технологиями исследования стрессов;
- методами и технологиями управления стрессами.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 24 ч., СРС – 48 ч.),
распределение по семестрам – 7,
форма и место отчётности – зачёт (7 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Введение в психологию стресса.

Феномен стресса. Современные направления изучения стресса. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Феноменология стресса.

Классическая теория стресса Г.Селье. Понятие общего адаптационного синдрома. Различие понятий эустресс и дистресс. Теория Г.Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Поведенческие модели изучения стресса. Понятия стресса и стрессора. Физиологический и психологический стресс. Современные психологические подходы к изучению стресса. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Стрессы «голубых воротников». Стрессы «белых воротников». Организационные источники стресса.

Личность и стресс.

Стресс и экстремальные состояния. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего характера. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность. Роль индивидуальных отличий в формировании состояний психической напряженности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них. Жизненные кризисы. Адаптационные возможности и личностные свойства. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

Управление стрессом.

Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

6. Разработчик

Васюта Галина Георгиевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

