

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 профессию», «Основы организации научной работы», «Основы самоорганизации и саморазвития», «Основы социальной работы», «Педагогика», «Практикум академической компетентности», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и навыков».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Практикум по психологическому тренингу», «Психологическое сопровождение семьи группы риска», «Психология социальной работы», «Психология трудных жизненных ситуаций», «Тренинг коммуникативной компетентности», «Тренинг лидерства», «Экстренная психологическая помощь».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- способен разработать и реализовать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения (ПК-4).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- понятие психологического здоровья, 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 в 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 – 30 ч., СРС – 42 ч.),
распределение по семестрам – 7,
форма и место отчётности – зачёт (7 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Введение в психологию стресса.

Понятие психологического здоровья и его влияние на профессиональную деятельность. Феномен стресса. Современные направления изучения стресса. Критерии 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 воротничков". Стрессы "белых воротничков". 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 управления 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»,
Чумаков Игорь Витальевич, старший преподаватель кафедры психологии образования и развития ФГБОУ «ВГСПУ».