

## АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.В.05.01. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Программа: Психология и педагогика кризисных ситуаций

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 ч., из них – 14 ч. аудиторной нагрузки: лекционных 2 ч., практических 12 ч.; 49 ч. самостоятельной работы, 9 ч. - экзамен)

**Цели дисциплины:** формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях.

### Задачи дисциплины:

1. *Сформировать* представление об основных механизмах и этапах развития стресса, понимание сущности этого феномена.
2. *Ознакомить* с различными теоретическими подходами к проблеме стресса.
3. *Предоставить* возможность овладеть средствами теоретического анализа с тем, чтобы студент мог корректно анализировать стрессогенные факторы трудных жизненных ситуаций.
4. *Научить* приемам системной диагностики стрессовых факторов трудных жизненных ситуаций.

### Место дисциплины в структуре ООП:

Данная дисциплина (модуль) относится к Б1.В.05.01. вариативной части обязательных дисциплин профессионального цикла ООП.

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Общая психология», «Психологическое консультирование», и на основные положения специальных психологических дисциплин, таких, как «Психология саморегуляции личности», «Психофизиология личности в кризисной ситуации». Данный курс не требует предварительных специальных знаний.

Изучение дисциплины необходимо для понимания когнитивных процессов, образа мыслей и оценки стрессогенной ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обучаемости способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору в стрессогенной ситуации. Обучающиеся обязаны в полном объеме освоить понятия теории стресса, уметь анализировать содержание стрессогенной ситуации и реакций на нее человека, правильно оценивать процессы личностной детерминации стресса различной природы.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ПК 7, ПК 26, ПК 42

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК 7	способность проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии	диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии	проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии	способностью проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии обучающихся

		обучающихся	обучающихся	обучающихся	
2	ПК 26	способность разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде	индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде	разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде	способностью разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде
3.	ПК 42	способность обеспечивать трансляцию передового профессионального опыта в коллективе	передовой профессиональный опыт в коллективе	обеспечивать трансляцию передового профессионального опыта в коллективе	способностью обеспечивать трансляцию передового профессионального опыта в коллективе

### Основные разделы дисциплины:

№ раз-дела	Наименование раздела	Количество часов					Подготовка к экзамену
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Л	СЗ	ПЗ		
1.	Современные подходы к анализу стресса	36	2	2	2	15	
2.	Психофизиологические механизмы стресса	34	-	2	2	20	
3.	Синдромы стресса в динамике состояний	29	-	2	2	14	
	Итого:	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	<b>9</b>

**Курсовые проекты или работы:** не предусмотрены

Изучение дисциплины заканчивается аттестацией в форме экзамена.

### Основная литература:

1. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Щербатых, Юрий Викторович ; Ю. В. Щербатых. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2008. - 255 с.
2. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык, Леонид Александрович ; Л. А. Китаев-Смык. - М. : Академический Проект, 2009. - 943 с.
3. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика : [учебно-методическое пособие] / Вассерман, Людвиг Иосифович, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова ; Л. И. Вассерман, В. А. Абабкова, Е. А. Трифонова ; науч. ред. Л. И. Вассерман. - СПб. : Речь, 2010. - 191 с.
- 4.

Автор \_\_\_\_\_ Попова Ю.И.