

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ /ПРАКТИКИ

Б1.О.26 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Наименование образовательной программы: Психология служебной деятельности

Код и наименование специальности: 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

Форма обучения: очная

Планируемые результаты обучения: умеет применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом. Владеет навыками применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом для улучшения психологического климата в коллективе в целях оптимизации служебной деятельности

Объем дисциплины: По очной форме обучения дисциплина осваивается в 5 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа). По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 36 часов и на самостоятельную работу обучающихся – 36 часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Структура дисциплины: Тема 1. Стресс и проблема адаптации. Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса. Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса. Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Основная литература:

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542953>

2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537070>

3. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539007>