

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.

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. Козлов В.В. Психология кризиса [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 386 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18954>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие / Наталия Георгиевна Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 319, [1] с. - (Высшее профессиональное образование).
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Чутко Л. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Леонид Семенович Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94 с
5. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с. - (Учебное пособие).