

## 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 – 32 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. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>
2. Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173654>