

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»**

Кафедра «Психология, социология, государственное и муниципальное управление»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Психология стресса»**

Направление подготовки:	37.03.01 – Психология
Профиль:	Психология управления
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

- Целями освоения учебной дисциплины (модуля) Психологии стресса являются:
- Обеспечить освоение студентами системы знаний по предмету «Психологии стресса» в общетеоретических, прикладных и научно – практических аспектах.
  - Ознакомить со значением дисциплины в системе научного знания и в обществе, основными практическими задачами, решаемыми с их помощью и на их основе.
  - Обучить психологическим методам диагностики и коррекции стресса.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Психология стресса" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-6	способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности
ПК-9	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях

## 4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

3 зачетные единицы (108 ак. ч.).

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Психология стресса» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Лекции в объеме 77 % проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью и являются традиционными классически-лекционными (объяснительно-иллюстративные). В объеме 33 % лекции организованы с использованием интерактивных (диалоговых) технологий (6 час). Все лекции сопровождаются презентациями. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач) в объеме 6 час. Остальная часть практического курса (12 час.) проводится с использованием интерактивных (диалоговых) технологий, в том числе – для решения проблемных психологических задач, анализа конкретных ситуаций, основанных на коллективных способах обучения, и для проведения компьютерного тестирования. Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы (10 час.) относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям (23 час.) относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, использование средств коммуникаций: электронной почты, скайпа. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 4 разделов,

представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение ситуационных задач, анализ конкретных ситуаций, работа с данными) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях. .

## **6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

### РАЗДЕЛ 1

Теоретические основы учения о стрессе.

Тема: в психологию стресса

Тема: Основные понятия психологии стресса

Тема: Теоретико-концептуальные основы стресса.

Тема: Современные теории стресса.

Тема: Роль личностного фактора в развитии стрессовых реакций.

Тема: Защитные механизмы и копинг-стратегии.

Тема: Психологическая диагностика копинг-стратегий

### РАЗДЕЛ 2

Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство

Тема: Концептуальные подходы к изучению психической травмы.

Тема: Современные исследования последствий психической травмы.

Тема: Посттравматическое стрессовое расстройство.

Тема: Методы диагностики и оказания психологической помощи при ПТСР.

### РАЗДЕЛ 3

Профессиональный стресс

Тема: Профессиональное здоровье и стресс на рабочем месте. Виды профессиональных стрессов.

Тема: Профессиональное выгорание. Понятие профессионального выгорания и профессиональных деформаций. Факторы профессионального выгорания. Концепции синдрома «эмоционального выгорания» (М. Буриша, В.В. Бойко и др.).

Тема: . Диагностика и профилактика профессионального выгорания.

### РАЗДЕЛ 4

Методы преодоления стресса

Тема: Управление стрессом. Стратегии преодоления кризисных ситуаций. Превентивные меры управления стрессом. Классификации методов регуляции психоэмоциональных состояний

Тема: Методы психической саморегуляции.

Тема: Когнитивная самокоррекция.