

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

Кафедра «Психология, социология, государственное и муниципальное управление»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология стресса»

Направление подготовки:	<u>37.03.01 – Психология</u>
Профиль:	<u>Психология управления</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

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 вариативную часть.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПКР-3	Способен использовать результаты психологических исследований в целях совершенствования социальных институтов, методов управления, разработки и реализации профессиональных задач в деятельности предприятий и организаций транспортной отрасли
-------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

4 зачетных единиц (144 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 завершенный объем 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: психология 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.

РАЗДЕЛ 2

Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство

Тема: Концептуальные подходы к изучению психической травмы.

Тема: Посттравматическое стрессовое расстройство.

РАЗДЕЛ 3

Профессиональный стресс

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

РАЗДЕЛ 4

Методы преодоления стресса