

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**Дисциплина Б1. В.ДВ.8 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

**Семестр: 2**

**Количество часов: 72**

**Количество зачетных единиц: 2**

**Промежуточная аттестация: зачет**

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Психология стресса» входит в перечень дисциплин по выбору гуманитарного, социального и экономического цикла дисциплин учебного плана подготовки бакалавра по направлению 43.03.01 *Сервис направленность* «Производственный сервис».

Дисциплина «Психология стресса» содержательно дополняет дисциплину базовой части «Психология», а также содержательно дополняет дисциплину «Психофизиологию», «Психодиагностику».

**Цель и задачи освоения дисциплины:**

**Целью** освоения дисциплины «Психология стресса» является: - формирование у обучающихся основы знаний о предмете, объекте, методах психологии стресса, современных коррекционных мероприятиях; - формирование у слушателей базовых знаний в области классических и современных концепций психологии стресса, выявление потенциальных личностных ресурсов развития и приобретение навыков эффективного копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях, в том числе в ситуации хронического стресса. Дисциплина имеет также практическую значимость и направлена на психопрофилактику эмоционального выгорания и профессиональных деформаций и повышение психологической устойчивости личности.

**Задачи** дисциплины:

- ознакомить обучающихся с общими представлениями о психологии стресса;
- изучить особенности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях;
- сформировать общие представления о психокоррекционной работе в стрессовых ситуациях;
- раскрыть основные теоретические концепции и современные методы исследования стресса, причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- познакомить с психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях;
- освоить практические средства и приемы стресс-менеджмента и психической саморегуляции.

## **Содержание дисциплины:**

Понятие стресса как важного компонента процесса адаптации. Физиологическое и психологическое понимание стресса. Стресс как событие, нарушающее гомеостазис. Классификация стрессовых событий. Стресс как реакция целостного организма, или состояние психофизиологического напряжения. Психофизиологическая оценка механизмов адаптации и дезадаптации. Психологический стресс: концепции и модели. Стресс как транзактный процесс в концептуальном подходе Р. Лазаруса. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста. Стресс и пограничные состояния. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Транзактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Транзактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоро-витца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Методы психологической саморегуляции состояний.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующей профессиональной (ПК) компетенцией: ПК-9 – владеть способностью выделять и учитывать основные психологические особенности потребителя в процессе сервисной деятельности

**Образовательные технологии:** в преподавании дисциплины «Психология стресса» применяются разнообразные интерактивные образовательные технологии в зависимости от вида и цели учебного занятия (ситуативно-ролевые игры, проектная технология, видеопрезентации и т.д.).

Составитель: Новолодская С.Л., кафедра гуманитарных дисциплин