

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Психология стресса»**  
**по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»**

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

- 1) сформировать у студентов целостное представление о современных концепциях психологического стресса;
- 2) сформировать устойчивое знание причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека;
- 3) сформировать у студентов умения и навыки по работе с психологическими методами диагностики и коррекции стресса.

Исходя из конкретного содержания дисциплины, определяются следующие задачи ее изучения: предоставить слушателям научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и психотехник в случаях переживания психологического кризиса.

**Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Психология стресса» (Б.1.2.16) относится к вариативной части дисциплин. Реализуется в 4 семестре на очном и в 6-7 семестрах на заочном отделении.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Общая психология» (Б.1.1.11), «Психофизиология» (Б.1.2.12). Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Психолого-педагогическая коррекция» (Б.1.2.26.2), «Психология влияния» (Б.1.2.28.2), Основы консультативной психологии» (Б.1.1.19), а также для последующего прохождения учебной и производственной практик.

**Краткое содержание программы.**

Введение в психологию стресса. Теории стресса. Психическая организация и стресс. Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния. Методология и методы исследования стресса. Стресс и основные формы его проявления. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Организационные источники стресса. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Классификация методов коррекции и профилактики стрессовых состояний. Психотехника переживания. Психологическое консультирование и психотерапия в случаях переживания психологического кризиса.