

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Геннадий Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.09.2022 11:35:23  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Ю.Ю. Гудименко  
16.08.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Психология стресса**

Специальность

**37.05.01 Клиническая психология**

Специализация

**Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

Для студентов 3 курса очной формы обучения

Составитель: *Ю.Ю. Гудименко*

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины является:** освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

**Задачами дисциплины является изучение:**

- современных концепций биологического и психологического стресса;
- причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
- влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
- закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
- основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
- основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к базовой части учебного плана, входит в состав модуля «Дисциплины, формирующие общекультурные компетенции» и является необходимым условием подготовки клинического психолога.

Курс «Психология стресса» направлен на формирование основных подходов к изучению стресса, методам диагностики негативных состояний и способах преодоления стрессовых расстройств. В рамках дисциплины идет систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность, соматическое и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Освоение данного курса требует знания дисциплин «Анатомия и физиология ЦНС», «Психофизиология», «Нейрофизиология», «Практикум по нейрофизиологии», «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология» и других дисциплин. В процессе изучения данных курсов студенты формируют знания об анатомо-физиологическом строении мозга, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, физиологических аспектах строения ЦНС, автономной нервной системы и т.д., необходимые для изучения психофизиологии стресса.

Данный курс закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам «Психологическая профилактика зависимого поведения», «Психологическое консультирование», «Основы психотерапии», «Психология здоровья», «Психосоматика», «Практикум по психосоматике», «Практикум по

психотерапии и консультированию», «Психология экстремальных ситуаций и состояний», «Профилактика суицидов», а также успешного прохождения учебной и производственной практик.

#### 4. Объем дисциплины:

3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе

**контактная работа:** лекции 19 часов, практические занятия 19 часов, **самостоятельная работа:** 70 часов.

#### 5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<p><b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b></p>	<p><b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b></p>
<p><b>ОК-6</b> Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения</p>	<p style="text-align: center;"><b>Начальный этап</b></p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками действия в нестандартной ситуации в соответствии с этическими требованиями профессиональной деятельности;</li> <li>- способностью принимать качественные решения на основе анализа и критической оценки нестандартной ситуации</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи профессиональной деятельности неся социальную и этическую ответственность</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность понятия «нестандартная ситуация», выделяя признаки систематизации и типологии;</li> <li>- общий процесс, принципы и методы принятия решений</li> </ul>
<p><b>ПК-7</b> Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и</p>	<p style="text-align: center;"><b>Промежуточный этап</b></p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к саморазвитию, самореализации и использованию творческого потенциала в разработке программ психопрофилактики;</li> <li>- навыками публичных выступлений с презентацией заданной темы;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять категории поведения (пищевого, аддиктивного), нарушающие правильный и здоровый образ жизни;</li> </ul>

<p>физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить консультации населения по формированию здорового образа жизни, улучшению и сохранению здоровья.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психопрофилактики и психогигиены;</li> <li>- принципы здорового образа жизни;</li> <li>- основные мероприятия, влияющие на формирование адекватного отношения к своему здоровью.</li> </ul>
--	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачет, 6 семестр**

**6. Язык преподавания русский.**