



«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Освоение курса «Психология стресса» позволит будущим психологам справляться с профессиональным выгоранием, нервно-психическим напряжением самому и активно помогать в этом своим клиентам; улучшать социально-психологический климат в организации за счет умений справляться со стрессом и эмоциональным напряжением у персонала организации; организовывать психопрофилактические мероприятия по борьбе со стрессом; разрабатывать тренинги; предотвращать появление состояний монотонии и политонии.

Цель дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам стресс-менеджмента.

Задачи изучения дисциплины:

- 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.
- Познакомиться с психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
- Освоить практические средства и приемы стресс-менеджмента и психической саморегуляции.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1 обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавра.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обеспечивается формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Общепрофессиональные компетенции:

- Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики (ОПК – 3).

Профессиональные компетенции:

- Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) (ПК-5);
- Психологическая диагностика детей и обучающихся (ПК-8).

| | |
|--|-----------------------------------|
| Результаты обучения (компетенции ФГОС) | Составляющие результатов обучения |
|--|-----------------------------------|

| | |
|--|--|
| <p>ОПК – 3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики.</p> | <p>Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях.</p> <p>Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях.</p> <p>Владеть: владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.</p> |
| <p>ПК-5. Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)</p> | <p>Знать:</p> <p>Основы социальной психологии, психология малых групп Законодательство Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей Проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация) Особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях Возрастная психология (характеристика возрастных периодов развития, особенности развития, нарушения в развитии и т.д.), педагогическая психология Психология семьи (структура, функции, этапы, проблемы внутрисемейных отношений) Психология горя, потери, утраты и проявления в поведении детей и взрослых пережитых травм Психология кризисных состояний, последствий пережитых кризисных ситуаций, их проявлений в поведении Психология воспитания (семейное воспитание, институциональное воспитание), роли и функции родителей Национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания) Документоведение</p> <p>Уметь:</p> <p>Общаться с разными категориями клиентов Общаться и взаимодействовать с детьми и подростками разных возрастов Проводить психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители Обеспечивать проверку информации, полученной от кандидатов в замещающие родители Определять психологическую безопасность для ребенка среды в замещающей семье и ее окружении Разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры</p> <p>Адаптировать и применять зарубежный опыт психологической работы с замещающими семьями в практике собственной деятельности</p> <p>Применять разные виды и формы консультирования в соответствии с проблемами клиентов</p> <p>Использовать современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными системами для решения вопросов оказания психологической помощи клиентам</p> <p>Хранить и обрабатывать персональные данные клиентов</p> <p>Вести документацию и служебную переписку</p> <p>Владеть:</p> <p>Психологическое обследование (тестирование) кандидатов и подготовка психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями</p> <p>Составление программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и детей, передаваемых в семьи</p> <p>Разработка программ и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.)</p> <p>Консультирование клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей</p> <p>Подготовка детей к устройству в замещающую семью</p> <p>Консультирование детей по психологическим проблемам в замещающих семьях</p> <p>Учет данных об оказанной психологической помощи</p> |
| <p>ПК – 8. Психологическая диагностика детей и обучающихся</p> | <p>Знать:</p> <p>Теория и методология психодиагностики, классификация психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования.</p> <p>Методы и технологии, позволяющие решать диагностические и развивающие задачи.</p> <p>Методы сбора, обработки информации, результатов психологической диагностики.</p> <p>Способы интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования.</p> <p>Психология личности и социальная психология малых групп.</p> <p>Международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей.</p> <p>Трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка.</p> <p>Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.</p> <p>Уметь:</p> <p>Подбирать или разрабатывать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования.</p> <p>Планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов.</p> <p>Проводить диагностическую работу по выявлению уровня готовности или адаптации детей и обучающихся к новым образовательным условиям.</p> <p>Выявлять особенности и возможные причины дезадаптации с целью определения направлений оказания психологической помощи.</p> <p>Осуществлять социально-психологическую диагностику особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностику социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>Диагностировать интеллектуальные, личностные и эмоционально-волевые особенности, препятствующие нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания и совместно с педагогом, преподавателем разрабатывать способы их коррекции.</p> <p>Проводить мониторинг личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Осуществлять диагностику одаренности, структуры способностей.</p> <p>Владеть способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности, составления психологических заключений и портретов личности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>Психологическая диагностика с использованием современных образовательных технологий, включая информационные образовательные ресурсы.</p> <p>Скрининговые обследования (мониторинг) с целью анализа динамики психического развития, определения лиц, нуждающихся в психологической помощи.</p> <p>Составление психолог-педагогических заключений по результатам диагностического обследования с целью ориентации педагогов, преподавателей, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся.</p> <p>Определение степени нарушений в психическом, личностной и социальном развитии детей и обучающихся, участие в работе психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов.</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | <p>Изучение интересов, склонностей, способностей детей и обучающихся, предпосылок одаренности.</p> <p>Осуществление с целью помощи в профориентации комплекса диагностических мероприятий по изучению способностей, склонностей, направленности и мотивации, личностных, характерологических и прочих особенностей в соответствии с федеральными образовательными стандартами общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Ведение профессиональной документации (планы работ, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p> |
|--|---|

Очная форма обучения

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), в т. ч. контактная работа с преподавателем – лекционные занятия 14 часов, практические занятия 20 часов, форма контроля – зачет (4 часа).

Самостоятельная работа 34 часа.

Очно-заочная форма обучения

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, в т. ч. контактная работа с преподавателем – лекционные занятия 8 часа, практические занятия 10 часа, консультации – 10 часов, форма контроля – зачет (4 часа).

Самостоятельная работа 40 часов.