

## Психология стресса

Данная учебная дисциплина называется «Психология стресса», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 37.03.01 Психология, направленности «Клиническая психология», «Психология труда и организационная психология», «Психологическое консультирование» программа подготовки академический бакалавриат по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

- способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11)

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- предметную область психологии стресса;
- основные подходы к изучению функциональных состояний личности;
- концепции и методологию современных исследований стресса;
- типичные проблемы стрессовых ситуаций, с которыми сталкивается человек в процессе социализации, профессиональной и образовательной деятельности;
- основные тенденции и перспективы предотвращения и профилактики стрессовых состояний;
- основные причины возникновения психологического стресса и закономерности его развития.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- оценивать и корректировать собственное психическое состояние;
- проводить психологический анализ психологических проблем, с которыми сталкивается человек в процессе социализации, профессиональной и образовательной деятельности;
- отбирать и грамотно использовать методы диагностики и коррекции стресса;
- профессионально воздействовать на личностную сферу с целью гармонизации психических состояний и психического функционирования человека в целом;
- оптимизировать влияние психологического стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками психологического консультирования и психологической коррекции в норме и при психологических отклонениях и ограниченных возможностях человека в стрессовых ситуациях;

- навыками реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.