Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Палиева Надежда Андреевна
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета
Дата подписания: 03.04.2024 09:43:12
Уникальный программный ключ:
c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	**Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**
Содержание	Концепция стресса Ганса Селье. Использование релаксационных методов в клинике: общие соображения. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса. Медитация. Вегетативный субсиндром стресса. Нервно-мышечная релаксация. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса. Познавательные процессы при стрессе. Произвольная регуляция дыхания для снижения чрезмерного стресса. Общение при стрессе. Биологическая обратная связь при лечении стрессовой реакции. Посттравматическое стрессовое расстройство. Проблема профилактики стрессовых состояний личности. Общая классификация методов профилактики стресса. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессом.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, психологическую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях. Планирует, организует и осуществляет профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях
Трудоемкость, з.е.	3
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
Дополнительная литература	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285