



АННОТАЦИЯ
дисциплины
СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ
по специальности 37.05.01 «Клиническая психология»

Трудоемкость в часах / ЗЕ	2 ЗЕ
Цель изучения дисциплины	– формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, и технологиях управления стрессом в спорте
Место дисциплины в учебном плане	Часть дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Ведение в клиническую психологию Социология Антропология Общая психология Социальная психология Дифференциальная психология Психология личности
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Психодиагностика, психологическое консультирование Психология совладающего поведения Экспертиза в клинической психологии Психология мотивации и личностного роста Психология кризисных ситуаций в спорте высоких достижений (спецпрактикум)
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	ОПК -1, ПК-13
Изучаемые темы	Раздел I. СТРЕСС И ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ. Тема 1. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Тема 2. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Тема 3. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Раздел II. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К АНАЛИЗУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА Тема 1. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная

	<p>модель» психического здоровья П. Варра. Тема 2. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Тема 3. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.</p> <p>Раздел III. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ Тема 1. Принципы стресс-менеджмента Тема 2. Оценка и управление стрессами в спорте</p> <p>Раздел IV. СИНДРОМЫ ЛИЧНОСТНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ДЕФОРМАЦИЙ СТРЕССОВОГО ТИПА Тема 1. Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Тема 2. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса)</p> <p>Раздел V. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССА Тема 1. Синдром посттравматического стресса. Тема 2. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Тема 3. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Тема 4. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Тема 5. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Тема 6. Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект.</p> <p>Раздел VI. ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тема 1. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска. Тема 2. Модель управления стрессами. Тема 3. Стресс и управление стрессом в спорте Тема 4. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Тема 5. Индивидуальные меры управления стрессами.</p>
<p>Виды учебной работы</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем Аудиторная (виды): – лекции; – практические занятия Внеаудиторная (виды): – консультации. Самостоятельная работа – устная; – письменная</p>

Форма промежуточного контроля	Зачет
--	-------