



SW 562

Приета: прот. № 53 от 22.11.2013 г.

Лектор: гл. ас. д-р Красимира Минева

### АНОТАЦИЯ

Курсът “Управление на стреса” представя обзорна научна информация относно същността на стреса и методите за психохигиена и психопрофилактика на психичните състояния, свързани с кумулативен стрес и стрес в екстремни ситуации. Студентите ще получат възможност за изследване на собствения си опит, както и за усвояване през собствен опит на онези умения, които са необходими в практическата индивидуална и групова работа по снемане на стрес и психическо напрежение. Курсът надгражда знания и умения над вече придобитите компетенции от обучителните курсове по “Социална психология”, “Работа с групи”, “Социално-психологически тренинг” и продължава специализацията на студентите в спецификите на тренинговата работа в една определена област. Завършилите успешно курса на обучение студенти, ще могат самостоятелно да се справят с планирането и реализирането на дейности с профилактичен и терапевтичен ефект при високи нива на стрес и напрежение и за поддържане на необходимия оптимум на стрес.

### ОСНОВНИ ЦЕЛИ

1. Да предостави теоретичен обзор на основните концепции и научни възгледи относно природата и ролята на стреса.
2. Да създаде условия на студентите чрез учене през собствен опит да изградят по-висока сензитивност към първите сигнали за преминаване отвъд оптималните нива на стрес и психическо напрежение, както и за развитие на умения за поддържане на оптимума на стрес и психофизиологична възбуда.
3. Да формира умения за индивидуална и групова работа на студентите при използването на техниките за редуциране на стреса.
4. Да бъдат демонстрирани примерни модели за трениране на умения за справяне със стрес и неувереното поведение.
5. Да бъдат изследвани в учебен контекст ефектите върху психиката и тялото на техниките за управление на стрес и техниките за повишаването на себеувереността.
6. Да развие уменията за работа в група, за рефлексия и анализ на груповия процес.

### ПРЕДПОСТАВКИ

Успешно положени изпити по следните дисциплини: “Социална психология”, “Социална работа с групи и общности” и “Социално – психологически тренинг”.

## СТАТУТ И СТРУКТУРА

специалност	статут	Кредити	редовно обучение				задочно обучение			
			л	с	у	общ	л	с	у	общ
Социално консултиране и психология	Задължителна	3						30	30	

## СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА

Тема 1. Определения на понятието стрес и основни теоретични концепции.

Тема 2. Първи предупредителни сигнали и копинг стратегии при високи нива на стрес.

Тема 3. Стрес, психосоматика и психично здраве.

Тема 4. Стрес и релаксация – видове техники.

Тема 5.Професионално прегаряне.

Тема 6. Трениране на умения за управление на стрес.

Тема 7. справяне със стрес при критични произшествия и бедствия.

Тема 8. Управление на времето.

Тема 9. Себеувереното поведение.

Тема 10. Тренинг в себеувереност.

## КУРСОВА ЗАДАЧА

Разработка на тема по избор от заложените в изпитния въпросник тематични области.

## МЕТОДИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Текущата оценка се формира на базата на :

1. Нивото на усвояване на основните концепти, обяснителни модели и психологически теории, заложен в съдържанието на курса /25 % от текущата оценка/.
2. Степента, в която са развити умения от всеки студент, за работа в тренингова ситуация и за провеждане на индивидуални или групови сесии за редуциране на стрес в критични ситуации – дебрифинг, рифинг /25 % от текущата оценка/.
3. Нивото на демонстрираните умения за анализ на груповата динамика и на ефектите от груповия процес върху индивида. /25 % от текущата оценка/.
4. Оценката на курсовата работа /25 % от текущата оценка/.

## ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Аммон, Г., Психосоматическая терапия, Речь, 2000
2. Бишоп, С., Тренинг асертивности, Питер Пресс, 2001
3. Линдерман, Х., Автогенен тренинг. Класическият път към релаксация, здраве и радост от живота, Кибеа, 1999
4. Ригио, Р.Е., Въведение в индустриалната /организационната психология, Дилок, 2006
5. Селие, Х., Стрес без дистрес, Наука и изкуство, 1982
6. Темков, И., Попов, Х., Стрес и кризи на личността, Медицина и физкултура, 1987
7. Mealiea, L.W., Latham, G.P., Skills for Managerial Success, IRWIN, 1996
8. [www.fenman.co.uk/traineractive](http://www.fenman.co.uk/traineractive)