


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология стресса

**по направлению 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)  
профиль: социально-психологический**

#### 1. Цели и задачи освоения дисциплины


**Цели освоения дисциплины:** формирование у студентов теоретических знаний относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках профессиональной деятельности, на организм человека.

**Задачи освоения дисциплины:**

- Иметь представление о психологии стресса как науке и психологическом обеспечении здоровья на основных этапах жизненного пути человека;
- Знать специфику проявления физического, психического, интеллектуального стресса;
- Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса в практике управления персоналом в современных организациях.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина является обязательной и относится к вариативной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), устанавливаемой вузом (профиль – социально-психологический). Изучение дисциплины базируется на основе знаний, умений и компетенций, сформированных у обучающихся при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре», «Нейрофизиология», «Психофизиология», «Дифференциальная психология», «Психология личности», «Общая психология», «Общепсихологический практикум», «Психодиагностика», «Основы нейропсихологии», Психологическая экспертиза», «Психология здоровья», «Педагогическая психология», «Основы социально-психологического тренинга», «Психология девиантного поведения», «Специальная психология», «Гендерная психология». Дисциплина изучается параллельно с дисциплинами «Психология творчества», «Психология конфликта», «Психология семьи». Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении дисциплины «Технологии психосемантики»; а также для прохождения практик, включая: практику по получению первичных профессиональных умений и навыков, практику по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, преддипломную практику; защиту выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты; подготовку и сдачу государственного экзамена.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

### 3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:


Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> подходы к управлению стрессовыми состояниями личности (физиологические, психофизиологические, психологические и т.п.); <b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями средствами физической культуры; <b>Владеть:</b> методами повышения стрессоустойчивости личности, связанными с методами и средствами физической культуры (методы саморегуляции и проч.)
ПК–5: способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	<b>Знать:</b> подходы и методики к диагностике и профилактики стрессовых состояний личности; классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям; <b>Уметь:</b> диагностировать наличие стрессовой ситуации и выявлять ее причины; анализировать стрессовую ситуацию, прогнозировать изменения и динамику развития стресса; <b>Владеть:</b> методиками выявления, профилактики и коррекции стрессовых ситуаций; навыками анализа стрессоров и стрессовой ситуации в целом
ПК-12: способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	<b>Знать:</b> психологические теории стресса, его возникновения, динамики и преодоления; <b>Уметь:</b> использовать технологии индивидуальной и групповой (тренинговой) работы со стрессовыми состояниями личности; <b>Владеть:</b> навыками профилактики и преодоления стресса, повышающими уровень психологической культуры общества

### 4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)

### 5. Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные методы и формы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

обучения (лекции, в т.ч. с элементами проблемного изложения, практические занятия, самостоятельная работа), так и интерактивные формы проведения занятий (дискуссии, решение аналитических и ситуационных задач, практические упражнения и др.), что предполагает, во-первых, освоение опыта (компетенций), основанное на взаимодействии студентов и проявление инициативы во взаимодействии как с социальным и физическим окружением, так и с изучаемым содержанием; во-вторых, углубленную работу с имеющимся опытом студента, его качественное преобразование.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: самостоятельная работа, сопряженная с основными аудиторными занятиями (проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины); подготовка к тестированию; самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, подготовка к сдаче и сдача зачета; внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий аналитического и практического характера.

## **6. Контроль успеваемости**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: устный опрос, тестирование, аналитические и практические задания, участие в дискуссиях.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет