


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: практическая психология**

#### 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: Психологические практики, Психология безопасности, Психология конфликта, Психология здоровья, Психология развития и возрастная психология, Гендерная психология, Юридическая психология / Политическая психология, Психология девиантного поведения и с прохождением Производственной практики в профильных организациях.

Дисциплина изучается параллельно с дисциплинами Культурология, Клиническая и специальная психология, Культура повседневности и с прохождением научно-исследовательской (квалификационной) практики.

Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин: Психологическая экспертиза, Психологические аспекты работы с наркозависимыми, Реабилитационная психология, Основы суицидологии; а также для подготовки и сдачи государственного экзамена.

#### 3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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


Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.2ук7 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД-2.1ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-2 Способен оценивать факторы риска на индивидуальном, социально-психологическом и межгрупповом уровнях	ИД-1пк2 Знать проблемы современного общества, актуализирующие факторы риска на индивидуальном, социально-психологическом и межгрупповом уровнях ИД-2.6пк2 Уметь диагностировать наличие стрессовой ситуации и выявлять ее причины, прогнозировать динамику развития стресса и предлагать адекватные методики работы со стрессорами ИД-3.4пк2 Владеть навыками профилактики и преодоления деформаций и эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

#### 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 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.

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

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