

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.12.2025 09:28:02

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfc7f43985 ИМПЭ



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

**Факультет психологии  
Кафедра общей психологии и педагогики**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Декан

факультета психологии

\_\_\_\_\_ /О.С. Ефимова/  
«24» сентября 2025 г

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

**Укрупненная группа специальностей  
37.00.00 Психологические науки**

**Специальность 37.05.01 Клиническая психология**

**Специализация**

**Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия»**

**Квалификация  
Клинический психолог  
Формы обучения: очная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса». Специальность- 37.05.01 Клиническая психология, специализация- Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия / О.С. Ефимова – М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова – 18с.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса » по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация «Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия») разработана на основании «Федерального государственного образовательного стандарта - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 мая 2020 г. № 683; Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «14» сентября 2023 г. № 716н; Профессионального стандарта «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н, согласована и рекомендована к утверждению.

Разработчики:

О.С. Ефимова, к. п. н., доцент

Ответственный рецензент:

С. В. Котовская, доктор психологических наук, зав. кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей психологии и педагогики «24» сентября 2025г., протокол №2

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / Ефимова О.С., к.п.н., доцент  
(подпись)

Согласовано от библиотеки

\_\_\_\_\_ / О. Е. Степкина/  
(подпись)

## **Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология;
- Приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- учебным планом (очной формы обучения), составленным на основе Федерального государственного образовательного стандарта - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация «Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия»).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология стресса». Дисциплина дает представления о психологических методах диагностики и коррекции стресса.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в Блок 1 части, формируемой участниками образовательных отношений учебных планов по специальности 37.05.01 Клиническая психология, специализация «Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия».

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре, форма контроля – зачет с оценкой.

**Цель изучения дисциплины:** – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

### **Задачи:**

1. Сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
2. Познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
3. Предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
4. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления стрессом, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

**ОПК-10** Способен использовать системные модели и методы, способы и приемы супервизии, в том числе профессиональную рефлексию и профессиональную коммуникацию для повышения уровня собственной компетентности и компетентности других специалистов в решении ключевых задач профессиональной деятельности

## **2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация «Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия»), и на основе Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «14» сентября 2023 г. № 716н; Профессионального стандарта «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н.

Код компетенции	Результаты освоения ОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ОПК-10	Способен использовать системные модели и методы, способы и приемы супервизии, в том числе профессиональную рефлексию и профессиональную коммуникацию для повышения уровня собственной компетентности и компетентности других специалистов в решении ключевых задач профессиональной деятельности	ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии, психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа

## **3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### 3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины		Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины		72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		32
Аудиторная работа (всего):		32
в том числе:		
Лекции		16
Семинары, практические занятия		16
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		31
в том числе:		
Консультации		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		31
Вид промежуточной аттестации обучающегося		
зачет с оценкой		9

### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Консультации	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия /				
	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Классические и современные модели стресса									доклад, сообщение с презентацией
	Тема 2. Поведенческие									доклад, сообщение

	проявления стресса и критерии его оценки Общие закономерности развития стресса									с презентацией
	Тема 3. Закономерности проявления профессиональных стрессов Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.									доклад, сообщение с презентацией
	Тема 4. Эмоциональный стресс и механизмы его развития Основные подходы к нейтрализации стресса									доклад, сообщение с презентацией
	Тема 5. Коппинг - стратегии преодоления стресса Управление стрессом. Стресс-менеджмент									
	Консультации									
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет с оценкой)									перечень вопросов к зачету
	Всего:									Зачет с оценкой

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

№	Название темы	Содержание лекционного курса	Содержание семинаров
	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая	Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс,	Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы

	<p>категория Классические современные стрессы</p> <p>и модели</p>	<p>дистресс, стрессоры. Физиологическое и психологическое понимание стесса. Социально-экономические и медицино-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения</p>	<p>личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.</p> <p>Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.</p>
--	---	---	--

		стресса.	
	Тема 2. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки Общие закономерности развития стресса	<p>Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.</p> <p>Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения</p>	<p>Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса.</p> <p>Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.</p> <p>Витаминная модель психического здоровья П. Варра. Профессиональная эпидемиология: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В.Касл). Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.</p> <p>Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.</p> <p>Регуляторный</p>

		<p>психологического стресса Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.</p>	<p>подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).</p>
	<p>Тема 3. Закономерности проявления профессиональных стрессов Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.</p>	<p>Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция). Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.</p>	<p>Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность. Посттравматическое стрессовое расстройство. Стресс и травматический стресс. Многозначность определения психическая травма. История понятия, методологические подходы к исследованию. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Клиническая картина ПТСР. Симптомы вторжения, избегания и повышенной</p>

			<p>возбудимости. Основные психологические феномены ПТСР. "Психический коллапс", "консервация" адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация.</p> <p>Психологические особенности лиц, переживших ПТСР. Нарушение действия механизмов психологических защит. Сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф</p>
	<p>Тема 4.</p> <p>Эмоциональный стресс и механизмы его развития</p> <p>Основные подходы к нейтрализации стресса</p>	<p>Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, практические, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В.Симонова, К.В. Судакова, Е.А.Юматова о природе эмоций. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса: тревоги, резистентности; истощения. Представления об эмоциональном стрессе У.Кенна и К.Леви. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение</p> <p>Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая</p>	<p>Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах. Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию в концепциях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.А.Александровского, А.В.Вольдман, М.М.Козловской, О.С.Медведева. Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса. Дифференцировка стресса и других состояний</p> <p>Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости.</p> <p>Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса..</p>

		модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.	
	Тема 5. Коппинг - стратегии преодоления стресса Управление стрессом. Стресс-менеджмент	<p>Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении</p> <p>Профилактика и коррекция стрессовых расстройств.</p> <p>Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка).</p> <p>Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом.</p> <p>Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум. Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного</p>	<p>Понятие о коппинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец.</p> <p>Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в коппинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах.</p> <p>Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный.</p> <p>Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг.</p> <p>Успешный/неуспешный коппинг</p> <p>Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями</p> <p>Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор</p>

		воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия)	адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента
--	--	--	--

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины «Психология стресса» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение разноуровневых индивидуальных заданий.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Психология стресса», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 6 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория Классические и современные модели стресса	Основные объяснительные теории стресса..	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к курсу, работа с интернет - источниками	доклад, сообщение с презентацией, дискуссия
Тема 2. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса,	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к курсу, работа с интернет - источниками	доклад, сообщение с презентацией, дискуссия

Общие закономерности развития стресса	субъективные признаки уровня стресса			
Тема 3. Закономерности проявления профессиональных стрессов Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	Новые информационные технологии и источники стресса.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к курсу, работа с интернет - источниками	доклад, сообщение с презентацией, дискуссия
Тема 4. Эмоциональный стресс и механизмы его развития Основные подходы к нейтрализации стресса	Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к курсу, работа с интернет - источниками	доклад, сообщение с презентацией, дискуссия
Тема 5. Коппинг - стратегии преодоления стресса Управление стрессом. Стресс-менеджмент	Понятие о коппинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к курсу, работа с интернет - источниками	доклад, сообщение с презентацией, дискуссия

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### *Основная учебная литература*

1. Куваева, И. О. Психология стресса : учебное пособие / И. О. Куваева. — Екатеринбург электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://iprsmart.ru>
2. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст : электронный // Цифровой
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — ISBN 5-9292-0146-3. — Текст : электронный // Цифровой

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

### ***Дополнительная литература***

1. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : практикум / составители М. О. Рубцова. — Новосибирск : Издательство СиБАГС, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-8036-0989-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.] ; под редакцией Н. В. Тарабриной. — Москва : Когито-Центр, 2024. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-208-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Методические указания по организации деятельности обучающегося</b>
Лекция	<p>В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.</p>
Практические занятия	<p>Практическое занятие направлено на углубление научно - теоретических знаний и овладение определенными способами работы, которое формирует практические умения обучающихся. Целью практических занятий является содействие овладению обучающимися навыками и умениями, необходимыми при решении практических задач.</p> <p>В процессе занятия обучающиеся по заданию преподавателя выполняют индивидуальные или групповые практические задания для овладения необходимыми профессиональными навыками.</p> <p>Обучающиеся должны систематически готовиться к практическим занятиям, актуализируя лекционный и семинарский материал по соответствующим темам, осуществлять поиск необходимой информации, выполнять предложенные преподавателем задания.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Психология стресса» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия.</p>
Семинары	<p>Целями семинаров являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого семинара предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми</p>

	<p>обучающимися в группе. На семинарах проводятся контрольные мероприятия.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Психология стресса» обучающиеся должны систематически посещать семинары. В процессе подготовки к семинарам обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На семинарах предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию обучающемуся необходимо ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.</p>
Устный опрос	<p>Устный опрос регулярно проводится во время семинаров с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p> <p>В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.</p>
Доклад, сообщение с презентацией	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.</p> <p>При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>
Дискуссия	<p>На занятиях по дисциплине «Психология стресса» может проводиться дискуссия. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения вопросы, касающиеся сферы семейных отношений. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии.</p>

	<p>Проведение дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии.</p>
<p>Разноуровневые индивидуальные задания</p>	<p>Индивидуальные задания репродуктивного и реконструктивного уровней предлагаются с целью текущего контроля успеваемости обучающихся на семинарах/практических занятиях. Варианты разноуровневых индивидуальных заданий включают два вопроса по изученным темам дисциплины. Обучающийся должен дать письменные ответы на оба вопроса. При подготовке к выполнению заданий необходимо повторить материал изученных тем дисциплины.</p> <p>По итогам выполнения задания обучающийся должен представить письменный отчет.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную, научную и научно-практическую литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, докладу, выполнению разноуровневых индивидуальных заданий, коллоквиуму, зачету с оценкой).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.</p>

Подготовка к зачету с оценкой	<p>При подготовке к зачету с оценкой по «Психология стресса» необходимо повторить весь материал дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов к зачету с оценкой и используя конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>В ходе самостоятельной подготовки к зачету с оценкой можно рекомендовать обучающимся письменно проработать материал, делая упор как на базовые понятия, так и на практическую составляющую курса. Это позволит лучше подготовиться к промежуточной аттестации.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины или в форме итогового тестирования.</p> <p>Для успешной сдачи зачета с оценкой по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны принимать во внимание, что весь материал, представленный в перечне вопросов к зачету с оценкой, нужно знать. Указанные в рабочей программе формируемые в результате освоения дисциплины профессиональные компетенции должны быть продемонстрированы обучающимся.</p>
-------------------------------	---

## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<p><u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (12 столов, 24 стульев, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя).</p> <p><u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).</p>
Помещение для самостоятельной работы	<p>Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета</p>

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### ***Интернет-ресурсы,***

Организация безопасности и сотрудничества в Европе: <http://www.osce.org/>

Организация Объединенных наций: <http://www.un.org/>

Организация по Безопасности и Сотрудничеству в Европе: [www.osce.org](http://www.osce.org)

Совет Европы: <http://www.coe.int>

ЮНЕСКО: <http://www.unesco.org>

***современные профессиональные базы данных,***

Всемирная организация здравоохранения: <http://www.who.ch/>

Всемирная торговая организация: [www.wto.org](http://www.wto.org)  
Европейский парламент: <http://www.europarl.eu.int>  
Европейский Союз: <http://europa.eu.int>  
Международная организация труда: <http://www.ilo.org>  
**информационно-справочные и поисковые системы**  
ЭБС «IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>

С

П

### **Комплект лицензионного программного обеспечения**

а Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)  
в Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса –  
Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.  
ч Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор  
№107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от  
27.06.2024, от 27.06.2024 г., срок действия с 01.07.2024 по 01.07.2026 г.)  
я Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от  
10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)  
п Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-  
54792 (бессрочно)  
а Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-  
56/2022 (бессрочно)  
о Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г.  
№11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)  
а Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX №  
SIO -3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)

### **Программное обеспечение отечественного производства:**

и Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)  
с Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от  
10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)  
е Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-  
54792 (бессрочно)  
а Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-  
56/2022 (бессрочно)  
« Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г.  
№11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)  
о Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX №  
SIO -3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)  
с  
у Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным  
базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в  
рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного  
раза в год.  
а Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными  
образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

т

П

л

ю

с