

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 23.06.2025 14:17:18 Уникальный справочный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) "Клинико-психологическая помощь населению" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Психология стресса

Направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

"Клинико-психологическая помощь населению"

Присваиваемая квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины заключается в обеспечении студентов системой теоретических и прикладных знаний в области психологии стресса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.06.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Изучение дисциплины опирается на систему теоретических и прикладных знаний, усвоенных в ходе изучения учебных дисциплин:

Введение в клиническую психологию

Психофизиология

Общая психология

Общепсихологический практикум

Практикум по нейрофизиологии

Психология безопасности

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Изучение дисциплины психология стресса необходимо как предшествующее для дисциплин:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Криминальная психология, виктимология

Основы психосоматики

Практикум по психосоматике

Методы клинико-психологической диагностики аномалий развития

Психотерапия: теория и практика

Учение о неврозах

Психология здоровья

Клинико-психологическая помощь в экстремальных ситуациях

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способность оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

Знать:

ПК-1.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам/пациентам).

Уметь:

ПК-1.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения.

Владеть:

ПК-1.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов/пациентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников, по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов/пациентам

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:

3.1.1 теоретические психологические и психофизиологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции, типологию стратегий совладающего поведения для оказания психологической помощи группам и отдельным лицам;

3.2 Уметь:



Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности)
37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) "Клинико-психологическая помощь
населению" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

3.2.1 выявлять и описывать изменения психических процессов, психических состояний, эмоционально-личностной сферы при стрессе; в процессе реальной работы на базе клиник, медицинских центров, в психолого-педагогической практике, применять комплекс практических диагностических навыков для оказания психологической помощи группам и отдельным лицам;

3.3 Владеть:

3.3.1 проведения психодиагностической беседы с клиентом, находящимся в состоянии стресса, составления рекомендаций по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса для оказания психологической помощи группам и отдельным лицам

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 108	Виды контроля в семестрах: экзамены 3
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 68	
самостоятельная работа	: 11	
часов на контроль	: 18	
контактная работа: 79		
ИКР: 11		

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. Введение в психологию стресса				
1.1	Введение в психологию стресса. Концепция стресса Г. Селье. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Введение в психологию стресса. Концепция стресса Г. Селье. /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 2. Психологические и психофизиологические аспекты стресса				
2.1	Психофизиологические и психологические теории стресса /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Психофизиологические и психологические теории стресса /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Психофизиологические и психологические теории стресса /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5



2.4	Стресс как психологическая категория: виды, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Стресс как психологическая категория: виды, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Стресс как психологическая категория: виды, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.7	Механизм развития стресса /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.8	Механизм развития стресса /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.9	Механизм развития стресса /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.10	Теория совладающего поведения. Стратегии и стили преодоления психологического стресса /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.11	Теория совладающего поведения. Стратегии и стили преодоления психологического стресса /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э3 Э4 Э5
2.12	Теория совладающего поведения. Стратегии и стили преодоления психологического стресса /Ср/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.13	Профессиональный стресс и профессиональное выгорание /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1
2.14	Профессиональный стресс и профессиональное выгорание /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1
2.15	Профессиональный стресс и профессиональное выгорание /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1



Раздел 3. Психодиагностика стресса, методы профилактики и оптимизации психических состояний.				
3.1	Психодиагностика стресса /Лек/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Психодиагностика стресса /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Методы профилактики стресса и оптимизации психических состояний /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Методы профилактики стресса и оптимизации психических состояний /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 4. Иная контактная работа				
4.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	3	11	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Фонды оценочных средств представляют собой комплекс заданий, позволяющих оценить регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения: опрос (устный и письменный), понятийный диктант, тест.

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Материалы для устного и письменного опроса:

1. Приведите несколько примеров различных вариантов восприятия стрессовых событий персонажами литературных произведений.
2. О чем свидетельствует современная тенденция акцентировать внимание на признаках стрессов и предъявлять жалобы на него?
3. Опишите, чем на Ваш взгляд отличаются обыденные представления о стрессе у детей и взрослых.
3. Раскройте понятие «неспецифическая реакция», в чем заключалось значение введения этого термина Г.Селье в теорию стресса?
4. Опишите фазы общего адаптационного синдрома, приведите жизненные примеры динамики изменений на каждой из фаз.
5. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г. Селье и с позиции современной психологии.
6. Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г. Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.
7. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.
8. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р. Лазаруса.
9. Понятие, структура и виды стресса.
10. Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию.
11. Взаимосвязь стресса и других состояний, их отличительные особенности.

1. Что такое стресс?
2. В чем состояла основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды?



3. Раскройте сущность понятия «общий адаптационный синдром».
4. Что происходит с сердечно-сосудистой системой человека во время стресса?
5. Каково значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций?
6. Перечислите основные отличия психологического стресса от стресса биологического.
7. В каких основных значениях используется понятие «стресс» в современных исследованиях?
8. В чем заключается сущность понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс». Являются ли тождественными эти понятий?
9. Что такое эустресс?
10. В каких случаях начальный стресс может принимать форму дистресса?
11. Какова роль мотивации человека в развитии стресса?
12. Опишите основные стадии развития стресса, согласно концепции Ганса Селье.
13. От каких трех факторов больше всего зависит характер влияния стресса на человека?
14. Как влияет на характер стресса тип высшей нервной деятельности человека?
15. Каким образом родители могут влиять на формирование стрессоустойчивости (или стрессочувствительности) человека?
16. Как влияют на характер стресса особенности личности человека?
17. Как влияют на характер стресса социальные условия жизни и труда человека?
18. Перечислите когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса.
19. Назовите основные причины возникновения эмоционального стресса.
20. Какие можно выделить основания для классификации стресс-факторов?
21. Раскройте сущность современных теорий и моделей стресса.
22. Опишите основные психофизиологические механизмы стресса.
23. Как может проявляться стрессовая симптоматика в основных сферах психики: эмоциональной, когнитивной, мотивационной, поведенческой?
24. Какие критерии можно отнести к объективным показателям стресса, а какие к субъективным?
25. Дайте характеристику известным Вам методикам по изучению стрессовых симптомов и состояний.
26. Раскройте сущность основных теоретических моделей преодоления стресса.

Понятийный диктант: общий адаптационный синдром (ОАС), стресс, модель защитных реакций, физиологический стресс, психоэмоциональный стресс, стрессор, стрессовая реакция, эустресс, дистресс, фазы стресса: реакция тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения, субсиндромы стресса, хронический стресс, эмоциональная компетентность

Пример тестов

1. С какой стадии начинается стресс?
 - а) со стадии адаптации;
 - б) со стадии тревоги;
 - в) со стадии резистентности;
 - г) со стадии истощения.
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?
 - а) щитовидная железа;
 - б) поджелудочная железа;
 - в) мозговое вещество надпочечников;
 - г) корковое вещество надпочечников.
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?
 - а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее.
4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?
 - а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации.
5. Что общего у биологического и психологического стресса?
 - а) участие гормонов надпочечников;



- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки.
- 6. Укажите пример «психологического» стресса.
 - а) воспалительная реакция после ожога;
 - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г) травма, связанная с падением.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Генезис представлений о стрессе.
2. Стресс как предмет научного исследования.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье: история возникновения, основные понятия и положения, критическая оценка и роль в изучении стресса.
4. Общий адаптационный синдром: сущность, фазы развития, основные закономерности проявлений. «Эустресс» и «дистресс».
5. Физиологическое направление в исследовании проблемы стресса
6. Физиологические проявления и механизмы стресса.
7. Физиологические последствия продолжительного и кратковременного стресса и индивидуальные различия.
8. Концепция психического напряжения: характеристика и направление исследований.
9. Психологические концепции и теории стресса
10. Понятие стресса. Виды стресса.
11. Структура стресса.
12. Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию.
13. Взаимосвязь стресса и других состояний, их отличительные особенности.
14. Формы проявления стресса: поведенческие реакции.
15. Формы проявления стресса: особенности проявления интеллектуальных процессов.
16. Формы проявления стресса: физиологические проявления.
17. Формы проявления стресса: эмоциональные проявления.
18. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: общая характеристика подхода.
19. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: эмоционально-поведенческий субсиндром.
20. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: вегетативный субсиндром.
21. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: когнитивный субсиндром.
22. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: социально-психологический субсиндром.
23. Сравнительная характеристика биологического и психологического стресса.
24. Понятие психологического стресса. Теоретические модели.
25. Причины возникновения психологического стресса
26. Соотношение понятий психологический и эмоциональный стресс.
27. Индивидуальный стрессовый профиль.
28. Профессиональный стресс: понятие и причины (источники).
29. Подходы в рассмотрении стресс-совладающего (копинг) поведения в зарубежной и отечественной психологии.
30. Копинг стратегии: понятие и психологический смысл.
31. Стили преодоления психологического стресса и классификация копинг стратегий
32. Защитные механизмы психики.
33. Стресс и стрессоустойчивость как предмет психодиагностического исследования.
34. Понятие стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости личности.
35. Синдром психического выгорания: теория, симптомы, особенности проявления у представителей разных профессиональных сфер.
36. Типы психодиагностических методик, используемых в диагностике стресса.
37. Правила психодиагностического обследования и нормативные требования к пользователям психодиагностических методик при диагностике стресса.
38. Процедура и этапы психодиагностического обследования при диагностике стресса.
39. Основные направления психодиагностики стресса
40. Физиологические методы исследования в диагностике стресса.
41. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования стресса.



42. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний
43. Психологические методики субъективной оценки состояния стресса и личностных характеристик.
44. Система профилактической работы со стрессом.
45. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний
46. Приемы управления состоянием психологического стресса.
47. Индивидуальная профилактика стресса.
48. Снижение стрессогенности ситуации.
49. Острое стрессовое расстройство: характеристика понятия и экстренная психологическая помощь.
50. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, диагностика и коррекция.

6.4. Критерии оценивания

Экзамен

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Ответ оценивается по следующим критериям:

- правильность, полнота и логичность построения ответа;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование в ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом;
- систематичность посещения лекций;
- систематичность посещения практических занятий.

В соответствии с вышеназванными критериями устный ответ обучающегося на экзамене оценивается следующим образом.

Критерии оценки устного ответа на экзамене.

Оценка «отлично» ставится в случае, если ответ обучающийся отвечает следующим требованиям:

- полнота ответа;
- умение вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- четкость и логичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- полнота ответа;
- умение вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- некоторая нечеткость ответа;
- некоторая нелогичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- изложение ответа не совсем четкое и логичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- обучающийся не умеет вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- изложение ответа нечеткое и нелогичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338)	Москва : ПЕР СЭ, 2006	ЭБС
ЛП.2	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335)	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.3	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285)	Москва : Институт психологии РАН, 2011	ЭБС
Л1.4	Мандель Б. Р.	Психология стресса: учебное пособие (https://e.lanbook.com/book/122652)	Москва : ФЛИНТА, 2019	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Тарабрина Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145051)	Москва : Когито -Центр, 2007	ЭБС
Л2.2	Пономарева И. М.	Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347)	Санкт- Петербург : Санкт- Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014	ЭБС
Л2.3	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л.	Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069)	Москва : Институт психологии РАН, 2008	ЭБС
Л2.4	Китаев-Смык Л.А.	Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография (https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html)	Москва : Академический Проект, 2020	ЭБС
Л2.5	Мадоян М.А., Мадоян С.М.	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=432330)	Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2023	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Биктина Н.	Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206)	Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/ .			
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .			
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .			
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/ .			
Э5	BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL: https://www.book.ru/ .			



7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

MS Office365

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 .

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины «Психология стресса» обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:

– лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100-200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (экран, компьютер, проектор, колонки).

– учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием. Для проведения практических занятий может использоваться компьютерный класс.

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные учебные рабочие места, в том числе (по согласованию) с персональными компьютерами.

Освоение дисциплины «Психология стресса» лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения, согласно установленных в России требований СанПиН и требований к зданиям (сооружениям) по организации доступной среды для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СНИП (ВСН) РФ. Так, в учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Психология стресса»:

Цифровые образовательные ресурсы (мультимедийные презентации и научно-популярные фильмы).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Психология стресса» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины «Безопасность стресса» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются



эффективными формами работы;

рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям.

В освоении дисциплины «Психология стресса» лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «E1Braile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:



- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

37.05.01 Клиническая психология
Клинико-психологическая помощь населению
Психология стресса
Форма обучения: очная
Год набора: 2025

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 8 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием института образования и практической психологии

Протокол заседания №8 от 17.02.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

И.А. Трушина

Автор (составитель)

И.Н. Козырская

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1