

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт психологии и образования
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Е.А. Турилова

28 февраля 2025 г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. Валиуллина М.Е. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), Marina.Valiullina@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3	Способен на основе базовых знаний в области психических процессов, свойств и состояний применять различные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния другого человека с учетом требований и особенностей ситуации, а также индивидуально-психологических, возрастных, социальных и этнокультурных особенностей человека.
ПК-6	Способен использовать как стандартные, так и инновационные методы и технологии диагностики и изменения психических процессов, свойств и состояний человека для решения научных и практических задач

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- различные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния другого человека с учетом требований и особенностей ситуации, а также индивидуально-психологических, возрастных, социальных и этнокультурных особенностей человека
- специфику содержания понятия стресса и определения основных понятий и терминов психологии, касающихся психологических особенностей стресса личности, современные теории стресса, физиологические, эмоциональные, интеллектуальные и другие факторы стресса и методы профилактики возникновения дистресса, специфику организационного стресса и формы организации профессиональной консультативной помощи индивиду или группе с использованием традиционных методов и технологий, особенности использования дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.
- стандартные и инновационные методы и технологии диагностики и изменения психических процессов, свойств и стрессовых состояний человека для решения научных и практических задач

Должен уметь:

- разбираться в различных методах регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния другого человека с учетом требований и особенностей ситуации, а также индивидуально-психологических, возрастных, социальных и этнокультурных особенностей человека, в современных теориях стресса, различать физиологические, эмоциональные, интеллектуальные и другие факторы стресса и выбирать методы профилактики возникновения дистресса в зависимости от ситуации.
- распознавать специфику организационного стресса в конкретной организации, выбирать формы организации профессиональной консультативной помощи индивиду или группе с использованием традиционных методов и технологий
- выбирать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.
- подбирать стандартные и инновационные методы и технологии диагностики и изменения психических процессов, свойств и стрессовых состояний человека для решения научных и практических задач

Должен владеть:

- различными методами регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния другого человека с учетом требований и особенностей ситуации, а также индивидуально-психологических, возрастных, социальных и этнокультурных особенностей человека
- приемами усвоения информации, касающейся современных теорий стресса, методами профилактики, снижающих риск в получении физиологических, эмоциональных, интеллектуальных и других признаков стресса.
- приемами выявления специфики организационного стресса в конкретной организации, и методами организации профессиональной консультативной помощи индивиду или группе с использованием традиционных методов и технологий.

- стандартными и инновационными методами и технологиями диагностики и изменения психических процессов, свойств и стрессовых состояний человека для решения научных и практических задач

Должен демонстрировать способность и готовность:

Применять знания в научной, исследовательской и практической профессиональных сферах

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 "Психология (Психология)" и относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 4 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 51 часа(ов), в том числе лекции - 16 часа(ов), практические занятия - 34 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 21 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 4 семестре.

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

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- мestr	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)							Само- стоя- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи- ческие занятия, всего	Практи- ческие в эл. форме	Лабора- торные работы, всего	Лабора- торные в эл. форме		
1.	Тема 1. Проблема стресса в психологии. Современные научно-теоретические подходы к пониманию проблемы стресса. Биологические и психологические аспекты стресса	4	4	0	8	0	0	0	4	
2.	Тема 2. Организационный стресс. Профессиональные деструкции. Синдром эмоционального выгорания	4	2	0	8	0	0	0	5	
3.	Тема 3. Психотравма и травматический стресс. Вторичная травматизация и контрперенос в психотерапии травмы	4	4	0	6	0	0	0	4	
4.	Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	4	2	0	4	0	0	0	4	
5.	Тема 5. Саморегуляция. Стратегии поведения при стрессе и копинг-стратегии.	4	4	0	8	0	0	0	4	
	Итого		16	0	34	0	0	0	21	

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Проблема стресса в психологии. Современные научно-теоретические подходы к пониманию проблемы стресса. Биологические и психологические аспекты стресса

Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе. Происхождение понятия "стресс". Представления Г. Селье о стрессе и его механизмах. Признаки стресса и причины его возникновения. Стадии общего адаптационного синдрома (по Г. Селье). Эустресс и дистресс. Заболевания, обусловленные стрессом. Показатели патогенности стрессорной реакции.

Три группы подходов к проблеме стресса. Подход А. Каган и Л. Леви. Дж. Гринберг о влиянии стрессоров. Дж. Вайтц о видах стрессогенных ситуаций. Концепция стресса Р. Лазаруса. Трансактная модель стресса Кокса и Мэя. Работы У. Кеннона, И.П. Павлова, Э. Геллгорна, Л.А. Орбели, П.В. Симонова, В.А. Бодрова. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова)

Биологические механизмы формирования состояния стресса. психологические проявления переживания стресса. Поведенческие признаки стресса.

Типы стрессовых оценок. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса. Теоретические модели психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса.

Тема 2. Организационный стресс. Профессиональные деструкции. Синдром эмоционального выгорания

Тема 2 Организационный стресс. Профессиональные деструкции. Синдром эмоционального выгорания

Понятие организационного стресса. Уровни несоответствия между личностью и организационной средой.

Субъективные причины проявления организационного стресса (В.Зигерт и Л. Ланг). Причины орг. стресса (Е.С. Кузьмин). Факторы, выступающие в качестве орг. стрессоров. Причины организационного стресса пл В. Диблагу. М. Фридман о типах личности "А" и "Б". Негативные последствия организационных стрессов. наиболее частые стрессовые переживания (по Л.В. Куликову)

Профессиональные деструкции и основные тенденции их развития (по А.К. Марковой). Профессиональные деформации. Группы риска приобретения синдрома эмоционального выгорания. Концепция причин профессионального выгорания К. Маслау.

Модели эмоционального выгорания.

Тема 3. Психотравма и травматический стресс. Вторичная травматизация и контрперенос в психотерапии травмы

Понятия "травматический стресс", "психологическая травма" и "психическая травма". Факторы, способствующие получению психологической травмы. Классификация психотравм. Физические и эмоциональные симптомы психологической травмы. Психотравмы у детей. Насилие над детьми. Признаки эмоционального насилия во взаимоотношениях между супружами. Смерть близких как психотравма. Горевание. Стадии протекания переживания психотравмы

Специфика переживаний. Специфика переживаний

Понятие вторичной травматизации при работе специалиста с клиентом, получившим психологическую травму. Признаки вторичной травматизации. Профилактика вторичной травматизации. Контрперенос в психотерапии травмы. Виды контрпереноса. особенности состояний при вторичной травматизации и способы их преодоления.

Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

История появления понятия ПТСР. Теоретические модели и диагностика ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Подвиды ПТСР. Схема постстрессовых нарушений (по П. Ромеку). Типы ПТСР. Типы травматических ситуаций, вызывающих ПТСР. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы. И. Ялом о психологических проблемах переживания стресса. Концепция переживания стресса Дж. Келли. Репереживание травмы. Диссоциация и ПТСР. ПТСР у детей.

Тема 5. Саморегуляция. Стратегии поведения при стрессе и копинг-стратегии.

Методы саморегуляции. Стратегии поведения при стрессе. история изучения копинга. способы совладающего поведения. критерии эффективности копинга. отличие копинга от защитных механизмов. Стили реагирования по Лазарусу. проблема адаптации и копинг. Типология совладающих стилей. Связь копинга со индивидуальными свойствами нервной системы. Копинг и образ "Я".

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996н/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru

Портал психологический изданий - www.psyjournals.ru

ЦОР. Психология стресса (37.03.01 - Психология) - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=4196>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Посещение и активная работа студента на лекции позволяет сформировать базовые теоретические понятия по дисциплине, овладеть общей логикой построения дисциплины, усвоить закономерности и тенденции, которые раскрываются в данной дисциплине.</p> <p>При этом студенту рекомендуется быть достаточно внимательным на лекции, стремиться к пониманию основных положений лекции, а при определенных трудностях и вопросах, своевременно обращаться к лектору за пояснениями, уточнениями или при дискуссионности рассматриваемых вопросов, получения от лектора собственной научной точки зрения как ученого.</p> <p>Работа над материалами лекции во внеаудиторное время предполагает более глубокое рассмотрение вопросов темы с учетом того, что на лекции не возможно полно осветить все вопросы темы. Для глубокой проработки темы студент должен: а) внимательно прочитать лекцию (возможно несколько раз); б) рассмотреть вопросы темы или проблемы по имеющейся учебной, учебно-методической литературе, ознакомиться с подходами по данной теме, которые существуют в современной научной литературе (посмотреть монографии, статьи в журналах, тезисы научных докладов и выступлений). Кроме того, студент может при глубокой проработке темы пользоваться материалами, которые представляют эксперты, различные научные дискуссии и т.п.</p> <p>Изучая тему в теоретическом аспекте студент может пользоваться как литературой библиотеки университета, так и использовать электронные и Интернет-ресурсы, обращаясь в другие библиотеки страны или других стран.</p>
практические занятия	<p>Посещение и работа студента на практическом занятии позволяет в процессе решения практических задач и коллективного обсуждения результатов их решения глубже усвоить теоретические положения, сформировать отдельные практические умения и навыки, научиться правильно обосновывать методику выполнения расчетов, четко и последовательно проводить расчеты, формулировать выводы и предложения. Работа на практическом занятии дает возможность студенту всесторонне изучить дисциплину и подготовиться для самостоятельной работы. В процессе выполнения аудиторных практических работ студент подтверждает полученные знания, умения и навыки, которые формируют соответствующие компетенции.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к занятию, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрав, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы.</p> <p>Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.</p> <p>План - это перечень вопросов, рассмотренных в источнике.</p> <p>Выписки (тезисы) - это, как правило, письменное цитирование важных мест монографий, статей (другое) или краткое изложение мыслей автора.</p> <p>Аннотация - краткое обобщение содержания работы (узловых, простых вопросов работы).</p> <p>Конспект - наиболее сложная по форме запись, при составлении которой у студентов возникают наибольшие трудности. Составление конспекта вырабатывает навыки письменного изложения рассматриваемых вопросов, четко формулировать мысли и четко их излагать. Конспект произведения это его развернутые тезисы, которые содержат доказательства. Конспекты могут быть текстуальными и тематическими. В первом случае прослеживается план изложения материала, во втором - содержание темы.</p> <p>Самостоятельность студентов в овладении учебным материалом проявляется в творческом обсуждении этих вопросов во время аудиторных занятий, высказывая свое мнение, анализируя прочитанное, подкрепляя учебный материал примерами из жизни, студенты глубже осмысливают и закрепляют его в памяти.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
экзамен	<p>Успешному проведению экзамена способствует систематическое посещение лекционных, практических и семинарских занятий, тщательная проработка вопросов, выносимых на обсуждения на групповых занятиях и самостоятельная подготовка обучающихся. При подготовке к экзамену необходимо ознакомиться с вопросами, составить структурно-логическую схему ответа на каждый вопрос, используя при этом материалы лекционных практических и семинарских занятий, рекомендуемую преподавателем литературу. При возникновении сложностей в процессе подготовки к экзамену необходимо обратиться за консультацией к преподавателю.</p> <p>Предлагаемые рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none">1. При подготовке к зачету или экзамену придерживайтесь основного правила: 'Не теряй времени зря'. Перед началом подготовки к экзаменам и зачетам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.4. Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.5. К труду запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью 'от' и 'до'. Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа 'звезды', 'дерева' и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, его структурирование.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачётке или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология" и профилю подготовки "Психология".

*Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.02 Психология стресса*

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048011> (дата обращения: 02.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Гриднева, С. В. Феноменология страхов: психологическая коррекция и профилактика : учебник / С. В. Гриднева, А. И. Тащёва. - Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2018. - 160 с. - ISBN 978-5-9275-2500-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1021582> (дата обращения: 02.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности : учебное пособие / Н. С. Ефимова. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. - 192 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0843-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1151516> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону:Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/999626> (дата обращения: 02.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 479 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009672-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1063688> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Айсина, Р. М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики : учебное пособие / Р.М. Айсина. - Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2021. -148 с. - (Высшее образование). - DOI: <https://doi.org/10.12737/8177>. - ISBN 978-5-369-01467-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1236302> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Мандель, Б. Р. Психология зависимостей (аддиктология) : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 334 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015955-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1144467> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Соснин, В. А. Психология суициального терроризма: исторические аналогии и geopolитические тенденции в XXI веке : монография / В.А. Соснин ; под ред. А.Л. Журавлева. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. - 256 с. - ISBN 978-5-00091-643-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1142539> (дата обращения: 14.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Бабурин, С. В. Психология пенитенциарного стресса и адаптации: учебное пособие / Бабурин С.В. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016. - 315 с.: ISBN 978-5-94991-360-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/898473> (дата обращения: 02.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.02 Психология стресса

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая
перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.