

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

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клиническая психодиагностика, консультирование, психотерапия

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

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. Абитов И.Р. (кафедра клинической психологии и психологии личности, Институт психологии и образования), IRABitov@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
ОПК-9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей
ПК-6	Способен разрабатывать программы психологического сопровождения, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья населения

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

специфику содержания понятия стресса;
историю развития и современное состояние различных направлений исследования стресса;
определения основных понятий и терминов психологии, касающихся психологических особенностей стресса личности;
содержание основных проблем и тенденций развития отдельных направлений психологии, связанных с изучением психологического стресса;
иметь представление об основных теориях и концепциях психологии, развивающихся в рамках психологии воли, психологии темперамента, характерологии, касающихся проблемы стресса;
иметь общее представление о последствиях острого и хронического стресса и о факторах их развития;
обладать знаниями об индивидуально-психологических особенностях устойчивости к стрессу;
знать теоретические воззрения на природу и механизм способностей к самодетерминации и саморегуляции, как основы самоуправления состоянием, в том числе состоянием стресса;
знать методологию и теорию психологического исследования психологических аспектов состояния стресса;
знать основы построения психологического исследования состояния стресса и его последствий; иметь представление о методах обработки эмпирических данных;
знать основные области практических приложений психологических знаний о психологических особенностях стресса, его профилактике и преодолении;
знать психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики, связанные с профилактикой и преодолением стресса;
знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества, осуществляемые с целью профилактики развития стрессовых состояний.

Должен уметь:

Самостоятельно:

анализировать и обобщать теоретические знания в области психологии стресса;
прогнозировать последствия возникновения и развития стрессовых состояний;
профессионально определять на уровень развития и особенности протекания негативных психических состояний с целью их гармонизации.
владеть навыками саморегуляции психических состояний;
уметь оказывать первичную психологическую помощь тем, кто оказался в стрессовой ситуации.

Должен владеть:

- Владеть:

системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках психологии стресса; основными приемами диагностики, профилактики и коррекции негативных психических состояний индивидов и групп; этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований; критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик; отдельными методами психологического исследования и обследования психических состояний, в частности - состояния стресса (включая тестовые); навыками анализа своего состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности, с целью его оптимизации; в результате изучения модуля слушатели должны ознакомиться с исследовательской работой как аналитического характера, так практической диагностикой, оценкой состояния стресса и его последствий, а также организацией и проведением мероприятий, направленных на профилактику и преодоление стресса; конструктивными копинг-стратегиями.

Должен демонстрировать способность и готовность:

разбираться в специфической терминологии и понимать содержание соответствующей данному курсу литературы, проявлять готовность использовать полученные знания о способах совладания со стрессом на практике.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.02.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.05.01 "Клиническая психология (Клиническая психодиагностика, консультирование, психотерапия)" и относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 3 курсе в 5 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 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 61 часа(ов), в том числе лекции - 28 часа(ов), практические занятия - 32 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 11 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 5 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- местр	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. Тема 1. Проблема стресса в психологии. Классическая концепция стресса Г. Селье.	5	2	5	2	7	0	0	2
2.	Тема 2. Тема 2. Современные научно-теоретические подходы к пониманию проблем стресса.	5	4	5	2	7	0	0	2
3.	Тема 3. Тема 3. Биологические и психологические проявления стресса. Психологический стресс и его особенности.	5	4	0	4	0	0	0	2

N	Разделы дисциплины / модуля	Се-мestr	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)							Само-стое-тель-ная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практические занятия, всего	Практические в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме		
4.	Тема 4. Тема 4. Организационный стресс. Виды, особенности и причины возникновения организационных стрессов. Стресс-синдромы и последствия организационного стресса	5	4	0	2	0	0	0	0	2
5.	Тема 5. Тема 5. Профессиональные деструкции. Синдром эмоционального выгорания. Модели изучения проф. выгорания и методы его измерения	5	4	0	2	0	0	0	0	2
6.	Тема 6. Тема 6. Понятие психологической травмы. Психотравма и травматический стресс. Способы преодоления последствий психотравмы.	5	4	0	4	0	0	0	0	2
7.	Тема 7. Тема 7. Вторичная травматизация и контрперенос в психотерапии травмы. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких.	5	2	0	4	0	0	0	0	2
8.	Тема 8. Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	5	2	0	4	0	0	0	0	1
9.	Тема 9. тема 9. Аутдиагностика стресса и саморегуляция. Стратегии поведения при стрессе и копинг-стратегии.	5	2	0	4	0	0	0	0	0
	Итого		28	10	28	14	0	0	0	15

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Тема 1. Проблема стресса в психологии. Классическая концепция стресса Г. Селье.

Тема 1. 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.

Тема 2. Тема 2. Современные научно-теоретические подходы к пониманию проблемы стресса.

Тема 2. 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)

Тема 3. Тема 3. Биологические и психологические проявления стресса. Психологический стресс и его особенности.

Тема 3. 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 4. Тема 4. Организационный стресс. Виды, особенности и причины возникновения организационных стрессов. Стресс-синдромы и последствия организационного стресса

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)

Тема 5. Тема 5. Профессиональные деструкции. Синдром эмоционального выгорания. Модели изучения проф. выгорания и методы его измерения

Тема 5. 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.

В.Б. Бойко о явлении эмоционального выгорания. Модель эмоционального выгорания Б. Хартмана.

Модель развития эмоционального выгорания Дж. Гринберга.

Тема 6. Тема 6. Понятие психологической травмы. Психотравма и травматический стресс. Способы преодоления последствий психотравмы.

Тема 6. Понятия "психологическая травма" и "психическая травма". Факторы, способствующие получению психологической травмы. Физические и эмоциональные симптомы психологической травмы. Способы сглаживания и преодоления последствий психотравмы. Психотравмы у детей. Насилие над детьми. Признаки эмоционального насилия во взаимоотношениях между супружами. Смерть близких как психотравма.

Тема 7. Тема 7. Вторичная травматизация и контрперенос в психотерапии травмы. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких.

Тема 7. 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 8. Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Тема 8. 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 9. тема 9. Аутодиагностика стресса и саморегуляция. Стратегии поведения при стрессе и копинг-стратегии.

Тема 9. 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 №14-55-996бин/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)

Журнал практической психологии и психоанализа - <http://psyjournal.ru/>

Практическая психология - <http://www.bibliotekar.ru/psihologija-3/index.htm>

Психологический журнал (архив) - <http://www.psyanimma.ru/archive/>

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>

Вид работ	Методические рекомендации
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>Достижение целей эффективной подготовки студентов и развитие профессиональных компетенций невозможно без их целеустремленной самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, в том числе с использованием автоматизированных обучающих систем, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации.</p> <p>Основная цель данного вида занятий состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом, нормативноправовыми актами, научной литературой, с ситуационными задачами, развитие способности самостоятельно повышать уровень профессиональных знаний, реализуя специальные средства и методы получения нового знания, и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Состав самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к лекционным занятиям: <ul style="list-style-type: none"> - чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); - составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; - работа с конспектом лекции; - подготовка вопросов для самостоятельного изучения 2. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям: <ul style="list-style-type: none"> - работа со справочниками и др. литературой; - заполнение рабочей тетради; - подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на практическом занятии; 3. Подготовка к промежуточной аттестации: <ul style="list-style-type: none"> - повторение всего учебного материала дисциплины - аналитическая обработка текста;
зачет	<p>Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.</p> <p>Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.</p> <p>При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.</p> <p>Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.</p>

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 зачёте 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 специальности: 37.05.01 "Клиническая психология" и специализации "Клиническая психоdiagностика, консультирование, психотерапия".

*Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.02.02 Психология стресса*

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клиническая психодиагностика, консультирование, психотерапия

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

1. Кравченко, Ю. Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования : учебное пособие / Ю.Е. Кравченко. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. - 544 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-799-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2103170> (дата обращения: 18.03.2024). - Режим доступа: по подписке.
2. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 138 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2086364> (дата обращения: 18.03.2024). - Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-9765-2082-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1140620> (дата обращения: 18.03.2024). - Режим доступа: по подписке.
2. Психология личности: пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 576 с. - ISBN 978-5-288-05970-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1245427> (дата обращения: 18.03.2024). - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.02.02 Психология стресса

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

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клиническая психодиагностика, консультирование, психотерапия

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

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 Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.