Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 13:29:19
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,
утвержденной приказом от 28.08.2024 г. № 60-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.05 Психологии стресса

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Общий профиль

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная/очно-заочная

Год набора
2024

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.05 «Психологии стресса» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 г. № 839, зарегистрирован в Минюсте РФ 21.08.2020 г. № 59374).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.05 «Психология стресса» является формирование у обучающихся системы теоретических знаний и практических навыков, необходимых для реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности в контексте стрессовых состояний и стрессовых ситуаций.

1.2 Задачи дисциплины

Изучить теоретические основы психологии стресса, включая современные подходы к анализу проблем человека, социализации индивида и социального функционирования личности в условиях стресса.

Сформировать умение подбирать и применять методы и процедуры диагностики стрессовых состояний, соответствующие задачам профессиональной деятельности и характеру проблемной ситуации.

Развить навыки анализа и интерпретации данных, полученных в ходе диагностики стрессовых состояний, с целью выявления проблем социализации, профессиональной и образовательной деятельности личности.

Сформировать умение оценивать эффективность выбранных процедур анализа проблем человека, связанных со стрессом, и формулировать обоснованные выводы и рекомендации.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.05 «Психология стресса» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной и на 3 курсе очно-заочной формам обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплина может реализовываться с применением модульного подхода: учебный материал структурируется в логически завершённые учебные модули, каждый из которых включает теоретический блок, практическое задание и текущий контроль.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
ПК-5 Способен к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности.	ПК-5.1 Подбирает, соответствующие задачам профессиональной деятельности, процедуры анализа проблем человека. ПК-5.2 Применяет методы и процедуры анализа проблем социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности.	**Знать:** основные теоретические подходы к анализу проблем человека, классификацию методов и процедур диагностики стрессовых состояний личности, критерии выбора методов в зависимости от характера профессиональной задачи и проблемной ситуации; этические нормы и ограничения при проведении анализа проблем социализации, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности в условиях стресса. **Уметь:** определять ключевые аспекты проблемной ситуации,

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
		подбирать адекватные задачам профессиональной деятельности процедуры анализа проблем человека, связанных со стрессом; анализировать и интерпретировать полученные данные диагностики стрессовых состояний, оценивать эффективность выбранных процедур анализа. **Владеть:** навыками работы с диагностическим инструментарием для выявления стрессовых состояний, методами критического анализа информации о проблемах человека; техниками формирования выводов и рекомендаций по результатам анализа проблем человека, связанных со стрессом, методами применения процедур анализа проблем социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 час.), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:	**54**	**48**	**-**
Аудиторные занятия (всего):	**54**	**48**	**-**
занятия лекционного типа	-	-	-
практические занятия	54	48	-
Иная контактная работа:	**-**	**-**	**-**
Контрольная работа	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:	**54**	**60**	**-**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	34	40	-
Подготовка к текущему контролю	20	20	-
Контроль:	**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-
Общая час.	**108**	**108**	**-**

трудоемкость	**в том числе контактная работа**	**54**	**48**	**-**
	зач. ед	**3**	**3**	**-**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 3 курсе (очная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1.	Общее представление о стрессе: 1.1. Введение в психологию стресса; 1.2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	20	4	-	10	10
2.	Психология стрессовых ситуаций: 2.1. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций; 2.2. Виды стрессовых ситуаций	20	10	-	10	10
3.	Трансформация личности при стрессах: 3.1. Психологическая травма; 3.2. Посттравматические стрессовые расстройства и другие реакции человека на стрессовую ситуацию; 3.3. Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях.	22	12	-	12	10
4.	Психология поведения личности в стрессовых ситуациях: 4.1. Преодоление и механизмы психологической защиты личности; 4.2. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.	20	10	-	10	10
5.	Психологическая помощь при стрессах: 5.1. Диагностика личности в стрессовых ситуациях; 5.2. Профилактика стрессовых состояний; 5.3. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях; 5.4. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях; 5.5. Сказкотерапия как один из эффективных способов помощи людям в стрессовых ситуициях.	26	12	-	12	14
	ИТОГО по разделам дисциплины	108	48	-	54	54
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-

	Общая трудоемкость по дисциплине	108	48	-	54	54

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 3 курсе (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Общее представление о стрессе: 1.1. Введение в психологию стресса; 1.2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	20	-	-	8	12
2	Психология стрессовых ситуаций: 2.1. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций; 2.2. Виды стрессовых ситуаций	20	-	-	8	12
3	Трансформация личности при стрессах: 3.1. Психологическая травма; 3.2. Посттравматические стрессовые расстройства и другие реакции человека на стрессовую ситуацию; 3.3. Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях.	22	-	-	10	12
4	Психология поведения личности в стрессовых ситуациях: 4.1. Преодоление и механизмы психологической защиты личности; 4.2. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.	20	-	-	10	10
5	Психологическая помощь при стрессах: 5.1. Диагностика личности в стрессовых ситуациях; 5.2. Профилактика стрессовых состояний; 5.3. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях; 5.4. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях; 5.5. Сказкотерапия как один из эффективных способов помощи людям в стрессовых ситуациях.	26	-	-	12	14
	ИТОГО по разделам дисциплины	108	-	-	48	60
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	108	-	-	48	60

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

При модульной организации дисциплины учебный материал может распределяться по учебным модулям. Конкретное количество модулей, их содержание и распределение

часов определяются дорожной картой дисциплины, разрабатываемой в соответствии с рабочей программой дисциплины.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Б1.В.05 Психология стресса » представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от

степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

При реализации дисциплины применяются элементы модульной технологии обучения. Модульный подход сочетается с электронным обучением и дистанционными образовательными технологиями и для очно-заочной формы обучения обеспечивает преимущественно самостоятельное освоение теоретического материала с последующим разбором сложных вопросов на консультациях.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.В.05 Психология стресса ». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине «Б1.В.05 Психология стресса ».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

1	ПК-5.1 Подбирает, соответствующие задачам профессиональной деятельности, процедуры анализа проблем человека.	**Знать:** основные теоретические подходы к анализу проблем человека, классификацию методов и процедур диагностики стрессовых состояний личности, критерии выбора методов в зависимости от характера профессиональной задачи и проблемной ситуации; этические нормы и ограничения при проведении анализа проблем социализации, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности в условиях стресса. **Уметь:** определять ключевые аспекты проблемной ситуации, подбирать адекватные задачам профессиональной деятельности процедуры анализа проблем человека, связанных со стрессом; анализировать и интерпретировать полученные данные диагностики стрессовых состояний, оценивать эффективность выбранных процедур анализа. **Владеть:** навыками работы с диагностическим инструментарием для выявления стрессовых состояний, методами критического анализа информации о проблемах человека; техниками формирования выводов и рекомендаций по результатам анализа проблем человека, связанных со стрессом, методами применения процедур анализа проблем социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности.	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
2	ПК-5.2 Применяет методы и процедуры анализа проблем социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности.		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Примерные темы рефератов

1. Современные концепции стресса в психологии.
2. Физиологические основы стрессовой реакции.
3. Ганс Селье и его вклад в изучение стресса.
4. Роль гормонов в развитии стресса.
5. Влияние стресса на когнитивные процессы.
6. Эмоциональное выгорание как следствие хронического стресса.
7. Профессиональный стресс: причины и последствия.
8. Методы саморегуляции при стрессе.
9. Копинг-стратегии в психологии стресса.
10. Психосоматические заболевания и стресс.
11. Стресс и тревожность: взаимосвязь и различия.
12. Роль личности в восприятии стресса.
13. Детский стресс и его последствия.
14. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
15. Методы арт-терапии в коррекции стресса.
16. Влияние стресса на иммунную систему.
17. Гендерные различия в реакции на стресс.
18. Экзистенциальный стресс и его особенности.
19. Роль питания в управлении стрессом.
20. Медитация и релаксация как методы снижения стресса.
21. Стресс в спортивной деятельности.
22. Психологическая помощь при остром стрессе.
23. Влияние социальной поддержки на стрессоустойчивость.
24. Кризисные состояния и стресс.
25. Современные технологии в диагностике стресса.

Примерные тестовые задания:
Тестовое задание

1. Кто ввел в научный оборот понятие «стресс» и разработал теорию общего адаптационного синдрома?

а) З. Фрейд
б) К. Роджерс
в) Г. Селье
г) А. Маслоу.

2. Какое понятие Г. Селье использовал для обозначения «хорошего», мобилизующего стресса?

а) Дистресс
б) Эустресс
в) Рестресс
г) Гиперстресс.

3. Проанализируйте предложенную ситуацию и определите, на какой стадии общего адаптационного синдрома находится человек: Студент впервые выступает на научной конференции. За неделю до выступления он испытывает тревогу, нарушение сна, учащенное сердцебиение. В день выступления его состояние стабилизировалось, он чувствует прилив сил и уверенность. Вопрос**:** Какую стадию ОАС переживает студент в день выступления? Обоснуйте ответ.

4. Проведите анализ двух подходов к пониманию стресса — физиологического (Г. Селье) и психологического (Р. Лазарус).

1. Выделите ключевые различия в понимании природы стресса

2. Определите, в каких профессиональных задачах уместно применение каждого подхода.

3. Сделайте вывод о возможности интеграции подходов.

5.. Проанализируйте влияние хронического стресса на социализацию студента первого курса: Студент первого курса испытывает трудности в адаптации к новой образовательной среде. Он жалуется на постоянную усталость, снижение успеваемости, избегает общения с одногруппниками, часто пропускает занятия**.** Вопросы:

1. Какие признаки стресса проявляются в поведении студента?

2. Как стресс влияет на его социализацию?

3. Какие методы анализа проблем социализации можно применить в данной ситуации?

6. К какому типу стрессовых ситуаций относится потеря близкого человека?

а) Профессиональный стресс

б) Травматический стресс

в) Информационный стресс

г) Хронический стресс

7. Распределите приведенные стрессовые ситуации по типам (профессиональный стресс, травматический стресс, информационный стресс, хронический стресс):

а) Увольнение с работы

б) Участие в дорожно-транспортном происшествии

в) Ежедневные перегрузки на работе в течение года

г) Необходимость освоить новый программный продукт в сжатые сроки

8. Проведите анализ влияния стрессовых ситуаций на профессиональную деятельность педагога. Используя теоретические знания, опишите:

1. Какие профессиональные стрессоры характерны для педагогической деятельности.

2. Как профессиональный стресс влияет на эффективность образовательной деятельности.

3. Какие изменения в социальном функционировании педагога могут возникнуть.

9. Какое состояние характеризуется повторяющимся переживанием травматического события, избеганием напоминаний о травме и повышенной возбудимостью?

а) Острая стрессовая реакция

б) Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

в) Синдром эмоционального выгорания

г) Депрессивное расстройство.

10. Проанализируйте ситуацию с точки зрения возможностей посттравматического роста: Студентка пережила тяжелую болезнь. После выздоровления она изменила отношение к жизни: стала больше ценить время, выбрала новую профессию, начала заниматься волонтерской деятельностью, помогая людям с аналогичными заболеваниями.

Вопросы:

1. Какие признаки посттравматического роста проявляются в данной ситуации?
2. Как изменилось социальное функционирование личности?
3. Какие факторы могли способствовать посттравматическому росту?

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 – отлично
71-84	4 – хорошо
50-70	3 – удовлетворительно
0-49	2 – неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по очно-заочной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся заочной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств), или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала

сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов
2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Теории стресса. Дайте определение понятиям «стресс», «эустресс», «дистресс». Что такое стрессор?
2. Анализ состояний физиологического и психологического стресса.
3. Какие группы включает объяснительные методы исследования личности в стрессе?
4. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
5. Психология стрессовых ситуаций: проблемы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, социального функционирования личности
6. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций.
7. Виды стрессовых ситуаций.
8. Трансформация личности при стрессах: методы и процедуры анализа проблем социального функционирования личности.
9. Раскройте особенности диагностики личности в стрессовых ситуациях.
10. Охарактеризуйте социальную и психологическую поддержку в стрессовых ситуациях.
11. Анализ проблем человека, перенесшего психологическую травму.
12. Анализ проявлений посттравматических стрессовых расстройств и других реакций человека на стрессовую ситуацию.
13. Профессиональная деятельность психолога по использованию возможностей посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях.
14. Каким образом используются проективные тесты при психокоррекции стрессовых состояний?
15. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях.
16. Опишите критерии анализа стресспреодолевающих стратегий поведения личности на основании использования проективных методик.
17. Преодоление и механизмы психологической защиты личности.
18. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях. Что такое жизнестойкость личности при стрессах?

19. Психологическая помощь при стрессах. Охарактеризуйте копинг-действия, копинг-стратегии поведения, копинг-поведение, копинг-стиль, копинг-ресурсы, копинг-реакции человека.
20. Раскройте особенности диагностики личности в стрессовых ситуациях.
21. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях.
22. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях
23. Что такое сказка? Перечислите типы сказок и их психотерапевтический эффект при переживании стрессов.
24. Что такое профилактика стрессовых состояний личности?
25. Что включает в себя комплекс психических состояний на стресс? Дайте им развернутую характеристику.
26. Опишите стресс как общий адаптационный синдром.

Практическое задание

1. Проведите диагностику уровня стресса у группы испытуемых (методика: шкала PSS-10).
2. Разработайте памятку «5 способов снизить стресс за 5 минут».
3. Проведите анализ кейса: «Сотрудник испытывает хронический стресс из-за перегрузки на работе».
4. Составьте программу антистрессового тренинга для педагогов.
5. Проведите самоанализ собственных копинг-стратегий.
6. Оформите протокол психологического тестирования на стрессоустойчивость.
7. Проведите мастер-класс по технике прогрессивной мышечной релаксации.
8. Разработайте рекомендации для родителей по снижению стресса у детей.
9. Сравните эффективность двух методов снижения стресса (на выбор).
10. Подготовьте отчет по результатам мини-исследования уровня стресса в студенческой группе.

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по экзамену
Зачет	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, комментарии и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки
Не зачтено	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, комментарии и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– 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;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1 Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/590514

Дополнительная литература:

2 Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587844

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Института,
так и вне ее (удаленный доступ).

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - URL: https://urait.ru/
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: https://www.book.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: https://elibrary.ru (крупнейшая российская база научных публикаций, доступ к рефератам и полным текстам статей).
4. КиберЛенинка - URL: https://cyberleninka.ru (научная электронная библиотека открытого доступа).

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные базы данных и ресурсы свободного доступа

Официальные органы государственной власти и управления

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации - URL: https://mintrud.gov.ru/.
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
5. Государственная система правовой информации «Законодательство России» - URL: http://pravo.gov.ru/.

Профессиональные сообщества и научные организации

Профессиональные сообщества и ресурсы:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края - URL: https://minobr.krasnodar.ru/.
5. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) - URL: https://fgos.ru/.
7. Профессиональные сообщества, порталы и электронные библиотеки для педагогов и логопедов
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: http://fcior.edu.ru/.
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: http://school-collection.edu.ru/.
10. Образовательный портал «Знанио» - URL: https://znanio.ru/ (методические разработки, сценарии уроков, интерактивные материалы).
11. Портал «Учительский портал» - URL: https://www.uchportal.ru/ (конспекты уроков, презентации, внеклассные мероприятия).

12. Сайт «Педразвитие» - URL: http://pedrazvitie.ru/ (публикации педагогов, методические материалы).
13. Сайт «Урок.рф» - URL: https://урок.рф/ (сообщество учителей, конкурсы, вебинары).
14. Библиотека по педагогике (педагогический словарь, литература) - URL: http://pedagogic.ru/.
15. Педагогическая энциклопедия - URL: https://didacts.ru/.
16. Российское психологическое общество (РПО) - URL: http://psyrus.ru (официальный сайт профессиональной корпорации психологов России).
17. Федерация психологов образования России - URL: http://rospsy.ru/ (цифровая платформа психолого-педагогических программ, профессиональное сообщество).
18. Психологический институт Российской академии образования (ПИ РАО) - URL: https://www.pirao.ru (ведущее научно-исследовательское учреждение в области психологии).
19. Портал академической психологии - URL: http://www.portal-psychology.ru (академическая, прикладная, клиническая психология, база исследований).
20. Профессиональное сообщество психологов-практиков «b17.ru» - URL: https://www.b17.ru/ (лекции, тренинги, статьи, форум специалистов).

Психологический инструментарий и базы тестов

21. Профессиональные психологические тесты «Psytests.org» - URL: https://psytests.org/ (онлайн-тесты, описание методик, материалы для психодиагностики).

Образовательные и справочные порталы

1. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
2. Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.
3. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).
4. Образовательный портал «Учеба» - URL: http://www.ucheba.com/.
5. Словари и энциклопедии на Академике - URL: https://dic.academic.ru/.
6. Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: https://pushkininstitute.ru/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. GiMP - Программа обработки изображений

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения.	Адрес

Перечень основного оборудования	
Учебная аудитория № 217 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации). Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (36); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в интернет (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1