

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы

 О. В. Аршанская  
(подпись, расшифровка подписи)

14 мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины (модуля)

*Б1.В.ДВ.07.01 «Психология стресса»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Практическая психология личности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

*очная, заочная*

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск

2025 г.

Рабочая программа дисциплины *Б1.В.ДВ.07.01 «Психология стресса»* составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
*код и наименование направления подготовки*

Программу составил(и):

О. В. Аршанская, к.псих.н., доцент

*И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись*



Рабочая программа *Б1.В.ДВ.07.01 «Психология стресса»* утверждена на заседании кафедры психологии №7 от 14 мая 2025 г.

Заведующий кафедрой психологии Е. Г. Власенкова  
*фамилия, инициалы*

  
*подпись*

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** – обучение студентов теоретическим и практическим основам стрессового состояния личности и его преодоления.

#### **Задачи дисциплины:**

- познакомить студентов с существующими подходами к пониманию феномена стресса и его проявления;
- обучить студентов основным техникам и методам профилактики и саморегуляции стрессовых состояний;
- способствовать развитию у студентов личностных качеств и навыков, необходимых для проведения методов коррекции психоэмоционального состояния личности.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана Б1.В.ДВ.07.01.

Пререквизиты дисциплины: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Психологическое консультирование», «Личность практического психолога», «Психотерапия», «Психология социальной работы», «Конфликтология».

Постреквизиты дисциплины: «Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях», «Психология экстремизма».

### 3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Знает: основы критического анализа и оценки современных научных достижений. УК-1.2 Умеет: находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи, рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки; отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. УК-1.3 Владеет: анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; обосновывает действия, определяет возможности и ограничения их применимости.
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. УК-6.2. Умеет: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития. УК-6.3. Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы

		развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. УК-7.2. Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
ПКС-3	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков	ПКС-3.1 Знает специфику организационной деятельности по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков. ПКС-3.2 Умеет: осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков. ПКС-3.3 Владеет навыками организационной деятельности в образовательной организации.

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>		
Лекции (Лек)	20	20
Практические занятия (ПР)	20	20
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4
Конт ПА	-	-
Промежуточная аттестация: зачет	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<i>Доклад</i>	<i>21</i>	
<i>Психологическая диагностика стресса и стрессоустойчивости</i>	<i>21</i>	
<i>Техники и методики стрессоустойчивости</i>	<i>22</i>	

##### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная		

		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Теоретические основы изучения стресса в научной литературе	7	6	6	–	21	Написать доклад на тему «Стресс: понятие, история изучения феномена, причины и проявления»
2.	Психологическая диагностика стрессовых состояний личности	7	6	6	–	21	Пройти психологическую диагностику стресса и стрессоустойчивости
3.	Методы саморегуляции личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами	7	8	8	–	22	Составить папку с перечнем техник по работе со стрессовыми состояниями личности
Итого:			20	20	–	64	Зачет

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Лекционные занятия

##### Тема 1. Теоретические основы изучения стресса в научной литературе

1. Стресс: понятие, виды и проявления
2. Физиологические механизмы протекания стресса
3. Типы реакций на стресс-факторы
4. Последствия стрессовых состояний

##### Тема 2. Психологическая диагностика стрессовых состояний личности

1. Психологическое тестирование
2. Проективные методы диагностики стресса
3. Тревожные состояния личности

##### Тема 3. Методы саморегуляции личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами

1. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы
2. Методы саморегуляции до воздействия стрессора
3. Методы саморегуляции во время действия стрессора
4. Постстрессовая саморегуляция личности

##### Семинарские и практические занятия

##### Тема 1. Теоретические основы изучения стресса в научной литературе

1. Биохимия эмоций
2. Фрустрация как форма психологического стресса
3. Предстартовые состояния
4. Психические напряжения в спорте
5. Стрессоустойчивость личности

##### Тема 2. Психологическая диагностика стрессовых состояний личности

1. Стресс как предмет психодиагностики
2. Научные подходы к изучению стресса на работе
3. Наблюдение за психоэмоциональным состоянием

### **Тема 3. Методы саморегуляции личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами**

1. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы
2. Методы саморегуляции до воздействия стрессора
3. Методы саморегуляции во время действия стрессора
4. Постстрессовая саморегуляция личности

### **5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения**

#### ***Методические указания по организации самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа организуется с целью формирования компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации самостоятельной работы:

Аудиторная самостоятельная работа под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

Внеаудиторная самостоятельная работа под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

### ***Самостоятельная работа студентов***

#### **Тема 1. Теоретические основы изучения стресса в научной литературе**

Составьте схему «Виды стресса в современном обществе».

Какие признаки стресса (физические или психологические) вы отмечали у себя в напряженных ситуациях?

Что входит в понятие «стрессоустойчивость»?

Каковы последствия длительного, «хронического стресса»?

Как соотносятся между собой понятия «стресс» и «эмоциональное выгорание»?

#### **Тема 2. Психологическая диагностика стрессовых состояний личности**

1. Какова специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний?
2. Чего позволяют добиться в работе практикующего психолога диагностические методы измерения стресса личности?
3. Какими преимуществами обладают проективные методики диагностики стресса?
4. Пройдите психологическую диагностику или попросите знакомого человека. По результатам диагностики разработайте рекомендации, которые помогут находиться в более ресурсном состоянии.
5. Найдите в литературе другие методы психологической диагностики стресса и стрессоустойчивости:
  - Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
  - Анкета «Стрессонаполненность жизни» (Т. Холмс, Р. Райх);
  - Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);
  - Методика «Шкала оптимизма и активности (AOS) (И.С. Шуллер, А.Л. Комуниан, адаптированный вариант Н.Е. Водоянова, М. Штейн). Методика направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости.
  - Опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко);

- Опросник «Синдром выгорания» (А. Руковишникова);
- Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т.А. Немчин, Тейлор);
- Тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых);
- Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон).

### **Тема 3. Методы саморегуляции личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами**

Самостоятельно выполните 1-2 техники из каждого блока методов:

Методы саморегуляции до воздействия стрессора

1. Развитие позитивного мышления
2. Дыхательные техники
3. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация
4. Методы визуализации и медитации
5. Психотерапевтические техники

Методы саморегуляции во время действия стрессора

1. Самопомощь при острой стрессовой ситуации
2. Использование биологических активных точек
3. Дыхательные техники
4. Биологическое центрирование, концентрация, релаксация
5. Психотерапевтические техники

Постстрессовая саморегуляция личности

1. Техники по снятию острого стресса
2. Арт-терапевтические техники
3. Методы визуализации, медитации и релаксации
4. Анализ причин возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок
5. Психотерапевтические техники

### **6. Образовательные технологии**

В процессе изучения дисциплины «Психология стресса» со студентами проводятся активные и интерактивные методы обучения:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Образовательные технологии</b>
1.	Теоретические основы изучения стресса в научной литературе	<i>Лекция 1</i>  <i>Семинар 1.</i>  <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция с использованием презентации</i> <i>Развернутая беседа с обсуждением доклада</i> <i>Написать доклад на тему «Стресс: понятие, история изучения феномена, причины и проявления». Групповая дискуссия</i>
2.	Психологическая диагностика стрессовых состояний личности	<i>Лекция 2.</i>  <i>Семинар 2.</i>  <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция с использованием презентации</i> <i>Развернутая беседа с обсуждением доклада</i> <i>Пройти психологическую диагностику стресса и стрессоустойчивости.</i> <i>Практическое упражнение</i>
3.	Методы саморегуляции	<i>Лекция 3</i>	<i>Лекция с использованием</i>

	личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами	Семинар 3.  Самостоятельная работа	презентации Развернутая беседа с обсуждением доклада Составить папку с перечнем техник по работе со стрессовыми состояниями личности. Практическое упражнение
--	---	--	---

## 7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### *Материалы текущего контроля*

**Контрольная работа** – это форма проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности обучающихся в образовательном процессе, об эффективности методов, форм и способов деятельности.

#### **№1 Письменная контрольная работа для студентов по дисциплине «Психология стресса»**

1. Приведите примеры ситуаций, вызывающих стресс у человека.
2. Составьте схему «Виды стресса в современном обществе».
3. Какие признаки стресса (физические или психологические) вы отмечали у себя в напряженных ситуациях?
4. Что входит в понятие «стрессоустойчивость»?
5. Каковы последствия длительного, «хронического стресса»?
6. Как соотносятся между собой понятия «стресс» и «эмоциональное выгорание»?

#### **№2 Письменная контрольная работа для студентов по дисциплине «Психология стресса»**

1. Какова специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний?
2. Чего позволяют добиться в работе практикующего психолога диагностические методы измерения стресса личности?
3. Какими преимуществами обладают проективные методики диагностики стресса?
4. Пройдите психологическую диагностику или попросите знакомого человека. По результатам диагностики разработайте рекомендации, которые помогут находиться в более ресурсном состоянии.

#### **№3 Письменная контрольная работа для студентов по дисциплине «Психология стресса»**

1. Составьте опорную схему «Методы саморегуляции личности».
2. Определите стрессы в вашей жизни на которые вы 1) не можете повлиять совершенно; 2) можете непосредственно влиять; 3) не можете повлиять потому что оно мало вероятно в будущем или уже свершилось в прошлом.
3. Как вы считаете, что входит в систему профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания у личности?
4. В литературных источниках познакомьтесь с психотерапевтическими техниками «Круг совершенства», «Взмах», «Кинотеатр», «ДПДГ Ф. Шапиро», «Эмоционально-образная терапия Н.Д. Линде».

### **Вопросы к зачету**

1. Стресс: понятие, виды и проявления.
2. Физиологические механизмы протекания стресса.
3. Типы реакций на стресс-факторы.
4. Последствия стрессовых состояний.



5. Психологическая диагностика стрессовых состояний личности: тестирование.
6. Психологическая диагностика стрессовых состояний личности: проективные методы диагностики стресса.
7. Методы саморегуляции личности в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами.
8. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы.
9. Методы саморегуляции до воздействия стрессора: развитие позитивного мышления.
10. Методы саморегуляции до воздействия стрессора: дыхательные техники.
11. Методы саморегуляции до воздействия стрессора: аутогенная тренировка, мышечная релаксация.
12. Методы саморегуляции до воздействия стрессора: методы визуализации и медитации.
13. Методы саморегуляции до воздействия стрессора: психотерапевтические техники.
14. Методы саморегуляции во время действия стрессора: самопомощь при острой стрессовой ситуации.
15. Методы саморегуляции во время действия стрессора: использование биологических активных точек.
16. Методы саморегуляции во время действия стрессора: дыхательные техники.
17. Методы саморегуляции во время действия стрессора: биологическое центрирование, концентрация, релаксация.
18. Методы саморегуляции во время действия стрессора: психотерапевтические техники.
19. Постстрессовая саморегуляция личности: техники по снятию острого стресса.
20. Постстрессовая саморегуляция личности: арт-терапевтические техники.

## **8. Система оценивания планируемых результатов обучения**

<b>Форма контроля</b>	<b>За одну работу</b>		<b>Всего</b>
	<b>Миним. баллов</b>	<b>Макс. баллов</b>	
Текущий контроль:			
- присутствие на лекциях и семинарских занятиях	10	15	25
- активность	5	15	20
- выполнение самостоятельной работы	27	55	82
Промежуточная аттестация (зачет)	10	15	25
<b>Итого за семестр</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	

## **9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1 Основная литература**

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
4. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса: учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2020. – 98 с.

### **9.2 Дополнительная литература**

1. Психология стресса [Электронный ресурс]:

file:///C:/Users/User/Desktop/Psihologiya\_stressa\_i\_metody\_ego\_profilaktiki.pdf

2. Психология стресса и эмоционального выгорания [Электронный ресурс]: <http://window.edu.ru/resource/898/76898/files/stress.pdf>
3. Ключников С. Держи стресс в кулаке: как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций [Электронный ресурс]: <https://knigavuhe.ru/book/derzhi-stress-v-kulake/>
4. Метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ) [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=H-y9DbwxRQY>
5. Нейрографика [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=rFGLv3FQCrs&t=3s>
6. Щербатых Ю.В. «Антистрессорный набор №1» [Электронный ресурс]: [https://www.youtube.com/watch?v=HQ0qBszm2qc&index=9&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh\\_IdR4tZ&t=551s](https://www.youtube.com/watch?v=HQ0qBszm2qc&index=9&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh_IdR4tZ&t=551s)
7. Щербатых Ю.В. Виды стрессов [Электронный ресурс]: [https://www.youtube.com/watch?v=8f\\_-fjGj5Os&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh\\_IdR4tZ&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=8f_-fjGj5Os&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh_IdR4tZ&index=19)
8. Щербатых Ю.В. Стресс и способы его преодоления [Электронный ресурс]: [https://www.youtube.com/watch?v=He3l2xAOkzw&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh\\_IdR4tZ&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=He3l2xAOkzw&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh_IdR4tZ&index=13)
9. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.
10. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
11. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2018. – 299 с.
12. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
13. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.

### **9.3 Периодические издания**

1. Журнал «Вопросы образования» // <https://vo.hse.ru/about>
2. Журнал «Наука и школа» // <http://nauka-i-shkola.ru/>
3. Психологическая наука и образование <http://psyjournals.ru/psyedu/index.shtml>
4. Консультативная психология и психотерапия <http://psyjournals.ru/mpj/index.shtml>

### **9.4 Программное обеспечение**

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
- Microsoft VisualFoxPro Professional 9/0 Win32 Single Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 49512935);
- Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
- Microsoft Exchange Small Business CAL Russian Software Assurance Academic OPEN Level Device CAL Device CaL (бессрочная), (лицензия 60465661),
- Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Server Datacenter 2003 R2 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),

- Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).

#### **9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)
2. <http://psyfactor.org> – психологические статьи, книги, курсы и семинары.
3. <http://www.psychologies.ru/> – психологический журнал, статьи.
4. <https://www.b17.ru/> – профессиональный сайт психологов, статьи, консультации.
5. <http://psychojournal.ru/> – научно-популярный психологический портал, на котором собраны статьи, книги, фильмы, презентации и даже рефераты по психологии.
6. <https://psy-practice.com/> – статьи по психологии и психотерапии.

#### **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом,

или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

– для глухих и слабослышащих:

– автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

– акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины: учебная аудитория для проведения занятий лекционно-практического типа укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: доска меловая – 1, экран – 1, мультимедиапроектор -1 Персональный компьютер – 1; Колонки – 2; программа для создания и демонстрации презентаций MicrosoftPowerPoint. Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

***К рабочей программе прилагаются:***

**Приложение 1** – Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю);

**Приложение 2** – Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

**Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине**

**Кейс-ситуация** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Цель: выработка навыков анализа ситуации, проблемы, развития аналитического мышления, коммуникативных навыков студентов.

Задание:

1. Проанализируйте кейс-ситуацию.
2. Оцените эффективность психологической помощи клиенту.

**Кейс-метод «Случай с Лили»**

Данная техника проводится в легком трансе, в котором клиент способен взаимодействовать с гипнотерапевтом. Вы можете мягко и аккуратно в ее процессе направлять клиента к необходимому результату, предлагать необходимые ресурсы для его частей личности и тому подобное. Главное делать это крайне деликатно и аккуратно, в ненавязчивой форме. Иначе можно навредить психике, в худшем случае, не иметь никакого эффекта - в лучшем.

Ниже приведенный пример работы в данной технике взят из протоколов работы В. Стюарта. С клиенткой (Лили) страдавшей от сексуального расстройства. Выбран четвертый сеанс, который наиболее полно показывает работу в этой технике.

Пример использования техники символдрамы.

Лили: Я на этом лугу, на вершине холма, но не вижу его правильно: как будто смотрю на его отражение в моих солнечных очках.

Вильям: Значит, если вы снимете их, то не сможете справиться с тем, что видите?

Лили: Что-то вроде того, как будто пока я не могу рисковать.

Вильям: Отлично, как хотите. Будем работать с тем, что там есть.

Лили: Лес прямо передо мной. Чувствую ли я что-нибудь? Нет, ничего. Это просто лес. Дом — длинный белый коттедж с каменной стеной. Он выглядит интересно, и я хотела бы когда-нибудь исследовать его. Я могу видеть реку, но она быстро превращается в море. Гора примерно в трех милях. Забавно выглядящая штука, с кучей глины на ней и вершиной, похожей на вулкан. Я придвигаю гору ближе, как будто мои глаза — это линзы объектива. Нет, я не хочу на нее подниматься.

Вильям: Лили, как вам кажется: со всей этой глиной она может быть небезопасной?

Лили: Я делаю то, что вы предложили: лежу на земле, и мои корни прорастают вниз. Они похожи на кровеносные сосуды, но белые и освещены каким-то сильным светом, хотя я и не могу видеть, откуда он идет.

Вильям: Кажется, что вы чувствуете себя там вполне комфортно?

Лили: Так оно и есть. Это ощущается, как бы это сказать, как будто я пришла домой.

Вильям: Немножко похоже на материнское лоно?

Лили: Именно так, точно. Меня тянет вперед, и я оказываюсь в озере с пузырящейся жидкостью.

Вильям: Можете ли вы определить что это? Пещера или что-то подобное?

Лили: Не пещера, там нет потолка.

Вильям: Какие-то соображения по этому поводу у вас все же имеются?

Лили: Я знаю! Это я. Я смотрю на себя изнутри. Все пузырится и выпускает пар.

Вильям: Готово взорваться?

Лили: Полагаю, что так, все вспенено.

Вильям: Я собираюсь предложить вам, чтобы вы представили себе нечто, что принесет вам мир и спокойствие.

Лили: Да, я вижу прекрасный бутон белой водяной лилии, как раз на краю озера. О, это просто чудесно. Я смотрю, как он так медленно открывается.

Вильям: Как будто согретый солнцем?

Лили: Да, да. Теперь он полностью открыт, и в середине — его корона из желтых лепестков.

Вильям: Красота из грязи. И это вы, Лили. Вы можете принять это? (Лили плачет.)

Лили: Теперь цветок вянет, и превращается в клуб пара и улетает прочь. Тычинки опускаются на озеро, которое совсем спокойно.

Вильям: Лили! Я предлагаю, чтобы вы опустили руку в воду и посмотрели, что произойдет.

Лили: Озеро изменилось, теперь это море с волнами, бьющимися о скалистый берег. Я чувствую, как ветер треплет мои волосы.

Вильям: Я полагаю, что сейчас вечер, и солнце опускается в воду, и вы представляете себе его лучи, касающиеся воды, которая так спокойна, что вы можете Лили, видеть морское дно.

Лили: Да, я ясно это вижу.

Вильям: Теперь я предлагаю, Лили, чтобы вы вошли в воду и шли прямо в солнечный луч: чтобы вы стали одним целым.

Лили: Я вошла пока по пояс, и начинаю чувствовать тепло солнца. Теперь моя нижняя половина как будто растворилась в воде, однако я чувствую себя прекрасно целой и мирной. Теперь нижняя часть вращается в направлении к моей верхней половине. Я знаю, это кажется странным, но это не дискомфортно, и я не чувствую страха, нисколько.

Вильям: Куда, как вы думаете, это ведет вас?

Лили: Обратно в эту комнату.

Вильям: Просто сидите спокойно, пусть путешествие закончится, и медленно возвращайтесь.

#### **Критерии оценки:**

- высокий уровень оценки (до 6 баллов), если студент смог глубоко проанализировать представленную кейсовую ситуацию, обозначить её проблемы, выразить цель кейса, оценить значимость и актуальность вопроса, студент способен аргументированно отвечать и защищать свое мнение;

- средний уровень оценки (до 3 баллов), если студент смог проанализировать представленную кейсовую ситуацию, обозначил её цель и основные причины возникновения, смог аргументировать свой ответ;

- низкий уровень оценки (до 1 балла), если студент определил направленность кейсовую ситуацию.

- если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка «зачтено» в журнал преподавателя напротив соответствующего задания.

- если студент с ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится отметка «не зачтено».

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
«Психология стресса»**

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом. В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы на занятии способствуют организации последовательного изучения материала, вынесенного на самостоятельное освоение в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины/профессионального модуля и имеет такую структуру как:

- тема;
- вопросы и содержание материала для самостоятельного изучения;
- форма выполнения задания;
- алгоритм выполнения и оформления самостоятельной работы;
- критерии оценки самостоятельной работы;
- рекомендуемые источники информации (литература основная, дополнительная, нормативная, ресурсы Интернет и др.).

В качестве форм самостоятельной работы при изучении дисциплины предлагаются:

- работа с научной и учебной литературой;
- подготовка доклада к практическому занятию;
- более глубокое изучение с вопросами, изучаемыми на практических занятиях;
- подготовка к зачету.

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины «Психология стресса»  
по направлению подготовки 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование»  
«Практическая психология личности»  
на 2023/2024 учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. .... .

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. .... .

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. .... .

Составитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_