



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332
Владелец: Кулешин М.Г.
Должность: И.о. ректора
E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru
Организация: ГБОУ ВО СГПИ
Дата подписания: 19.05.2023
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра общей и возрастной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

В.В. Долганина

протокол № 10

от 18.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология стресса

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения заочная

Срок освоения 5 лет 6 месяцев

Кафедра общей и возрастной психологии

**Год начала
подготовки** 2018

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.психол.н., доцент, Погребная О.С;к.психол.н., доцент, Хилько О.В.

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование", утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры общей и возрастной психологии от 18.05.2023 г., протокол № 10 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой _____



В.В. Долганина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____



Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

сформировать у студентов представления о современных концепциях изучения психологии стресса, причинах возникновения и формах проявления стрессовых состояний, влиянии стресса на успешность деятельности и здоровье людей, психологических методах диагностики и коррекции стресса;

ознакомить студентов с предметом «Психологии стресса», комплексным характером ее основных разделов, методологией и методами

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- создать у студентов целостное представление о методологии и методах, подходах и теориях стресса;

обеспечить тесную взаимосвязь теоретического и практического курсов обучения;

- способствовать формированию у студентов навыков психолого-педагогической поддержки, коррекции, реабилитации людей, находящихся в стрессовой ситуации;

- развивать психологическую компетентность в области практической психологии.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ДВ.12

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

Введение в педагогическую деятельность

Введение в педагогическую профессию

Возрастная анатомия и физиология

Детская практическая психология

Детская психология

Естественнонаучная картина мира

История

Конфликтологическая культура специалиста

Конфликтология

Коррекционная педагогика с основами специальной психологии

Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования

Методика обучения и воспитания младших школьников

Методика преподавания изобразительного искусства

Методика преподавания технологии

Методика работы вожатого в детско-юношеской организации

Методика самостоятельной работы студента

Методология и методика в психолого-педагогических исследованиях

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы педагогического мастерства

Основы специальной педагогики и психологии

Особенности воспитания дошкольников в поликультурной образовательной среде

Педагогика

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных

Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Профилактика употребления ПАВ

Психология

Психология личностного роста

Психология межкультурной коммуникации

Психология общения

Психология развития

Психолого-педагогический практикум

Семейная педагогика

Теория и технологии экологического образования детей

Формирование учебной деятельности в начальной школе	
3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Преддипломная практика	
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в	

условиях чрезвычайных ситуаций	
ОПК-3 готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ПК-6 готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	
ПК-6 готовностью к взаимодействию с	

участниками образовательного процесса	
ПК-6 готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирует приоритетные цели деятельности, давая полную аргументацию принимаемым решениям при выборе способов выполнения деятельности; – самостоятельно формулирует и решает на практике конкретные профессиональные задачи; – демонстрирует в собственной деятельности навыки планирования собственной деятельности по самообразованию, повышения квалификации и мастерства; – демонстрирует разнообразные приемы реализации планирования собственной деятельности при решении конкретных профессиональных задач; – составляет тематические и поурочные планы, разрабатывает урочные (внеурочные, внеклассные) занятия и тренировки по действиям в опасных ситуациях; – технологии психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от педагогической ситуации; – методики психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в 	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строит процесс самообразования с учетом внешних и внутренних условий реализации; – реализует процесс самообразования с учетом внешних и внутренних условий реализации; – осуществляет рефлексию собственной деятельности и своевременно вносит коррективы в процедуры самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства; – систематически проявляет эффективное использование методов и приемов самоорганизации и самообразования; – организует различные виды безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям; – осуществлять подбор технологий психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от педагогической ситуации; – адаптирует методики психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от нужд уникальной педагогической ситуации; – составлять тематические и поурочные планы, урочные 	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проверяет результаты своего процесса самообразования при помощи современных средств психолого-педагогической самодиагностики и самообследования; – имеет опыт осуществления рефлексии собственной деятельности и своевременного внесения корректив в процедуры самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства; – демонстрирует навыки выведения на оптимальный уровень организации процессов самоорганизации, а так же самообразования как непрерывного и постоянно осуществляемого; – имеет опыт организации различных видов безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям; – осуществления подбора технологий психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от педагогической ситуации; – адаптации методик психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от нужд уникальной педагогической
--	---	--

<p>зависимости от нужд уникальной педагогической ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – как составлять тематические и поурочные планы, разрабатывает урочные (внеурочные, внеклассные) занятия и тренировки по действиям в опасных ситуациях; – как организовать различные виды безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям; – как формулировать закономерности процесса межличностного взаимодействия; – основные механизмы и характеристики процесса межличностного взаимодействия; – особенности взаимодействия с различными участниками педагогического взаимодействия; – называет методы и приемы построения взаимодействия со всеми участниками профессионального взаимодействия; - как взаимодействовать с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров; – принимает участие в межличностном взаимодействии, учитывая реализацию профессиональных задач; –способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия; - свободно владеет приемами эффективного профессионального взаимодействия; - свободно владеет различными способами взаимодействия в профессиональной деятельности; 	<p>(внеурочные, внеклассные) занятия и тренировки по действиям в опасных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовать различные виды безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям; – формулировать закономерности процесса межличностного взаимодействия; – проявляет понимание основных механизмов и характеристик процесса межличностного взаимодействия; – называет способы коммуникации с различными участниками педагогического взаимодействия; – характеризует и дифференцирует неэффективные способы построения коммуникации; - осуществляет общение и профессиональное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров; – приводит аргументы в профессиональных дискуссиях и обсуждениях; –применяет способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия; - во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса ориентируется на нахождение компромиссов и сотрудничество; - рефлексировать свое поведение в профессиональной деятельности с точки зрения адекватного использования способов и приемов эффективной коммуникации; 	<p>ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составления тематических и поурочных планов, разработки урочных (внеурочных, внеклассных) занятий и тренировок по действиям в опасных ситуациях; – организации различных видов безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям; – формулировки закономерностей процесса межличностного взаимодействия; – проявляет понимание основных механизмов и характеристик процесса межличностного взаимодействия; – объясняет значение соблюдения правил и норм при взаимодействии с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами; – характеризует и дифференцирует неэффективные способы построения коммуникации; - осуществляет общение и профессиональное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров; – приводит аргументы в профессиональных дискуссиях и обсуждениях; –применяет способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия; - во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса ориентируется на нахождение компромиссов и сотрудничество; - рефлексировать свое поведение в профессиональной деятельности с точки зрения адекватного использования
---	---	---

способов и приемов эффективной коммуникации.

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные (-ых) единицы (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	14	14	14	14
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,5	14,5	14,5	14,5
Сам. работа	121	121	121	121
Часы на контроль	8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	144	144	144	144

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Психология стресса					
1.1	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Тема/	5	0			
1.2	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.3	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Ср/	5	10	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.4	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Тема/	5	0			
1.5	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.6	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Ср/	5	20	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.7	Поведенческие модели изучения стресса. /Тема/	5	0			

1.8	Поведенческие модели изучения стресса. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.9	Поведенческие модели изучения стресса. /Ср/	5	20	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.10	Современные психологические подходы к изучению стресса. /Тема/	5	0			
1.11	Современные психологические подходы к изучению стресса. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.12	Современные психологические подходы к изучению стресса. /Ср/	5	20	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.13	Стресс и экстремальные состояния. /Тема/	5	0			
1.14	Стресс и экстремальные состояния. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.15	Стресс и экстремальные состояния. /Ср/	5	20	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.16	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Тема/	5	0			
1.17	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Пр/	5	2	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.18	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Ср/	5	10	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.19	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. /Тема/	5	0			
1.20	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. /Пр/	5	1	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		
1.21	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. /Ср/	5	11	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ПК-6		

1.22	Методы профилактики и коррекции стресса. /Тема/	5	0			
1.23	Методы профилактики и коррекции стресса. /Пр/	5	1	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.24	Методы профилактики и коррекции стресса. /Ср/	5	10	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.25	Подготовка к итог. аттестации /Экзамен/	5	8,5	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		
1.26	Экзамен /КПА/	5	0,5	ОК-6 ОК-9 ОПК-3 ОПК-6 ПК-6		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;

<p>вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	---	---	---

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Дереча В. А., Дереча Г. И. Психогенные переживания и расстройства [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 195 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/519218
Л.1.2	Либина А. В. Психология совладания [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 318 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495859
Л.1.3	Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 283 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492275

Л.1.4	Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса [Электронный ресурс]:учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 299 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/512070
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и	

преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.