



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: 30.08.2023
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)

Направление(я) подготовки (специальность)

Направление подготовки «Психологическое образование», профиль «Психология»

Форма обучения очно-заочная

Срок освоения 0 лет 10 месяцев

Кафедра общей и возрастной психологии

Год начала
подготовки 2023

Ставрополь, 2023 г.

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

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 _____



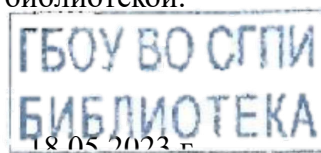
В.В. Долганина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____



Фролова Т.А.



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: | 02

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<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 	<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; 	<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

<p>сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от педагогической ситуации;</p> <p>– методики психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от нужд уникальной педагогической ситуации;</p> <p>– как составлять тематические и поурочные планы, разрабатывает урочные (внеурочные, внеклассные) занятия и тренировки по действиям в опасных ситуациях;</p> <p>– как организовать различные виды безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям;</p> <p>– как формулировать закономерности процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– основные механизмы и характеристики процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– особенности взаимодействия с различными участниками педагогического взаимодействия;</p> <p>– называет методы и приемы построения взаимодействия со всеми участниками профессионального взаимодействия;</p> <p>- как взаимодействовать с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров;</p> <p>– принимает участие в межличностном взаимодействии, учитывая реализацию профессиональных задач;</p> <p>–способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия;</p>	<p>– адаптирует методики психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от нужд уникальной педагогической ситуации;</p> <p>– составлять тематические и поурочные планы, урочные (внеурочные, внеклассные) занятия и тренировки по действиям в опасных ситуациях;</p> <p>– организовать различные виды безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям;</p> <p>– формулировать закономерности процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– проявляет понимание основных механизмов и характеристик процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– называет способы коммуникации с различными участниками педагогического взаимодействия;</p> <p>– характеризует и дифференцирует неэффективные способы построения коммуникации;</p> <p>- осуществляет общение и профессиональное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров;</p> <p>– приводит аргументы в профессиональных дискуссиях и обсуждениях;</p> <p>–применяет способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия;</p> <p>- во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса ориентируется на нахождение компромиссов и сотрудничество;</p> <p>- рефлексировать свое поведение в профессиональной деятельности</p>	<p>зависимости от педагогической ситуации;</p> <p>– адаптации методик психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в зависимости от нужд уникальной педагогической ситуации;</p> <p>– составления тематических и поурочных планов, разработки урочных (внеурочных, внеклассных) занятий и тренировок по действиям в опасных ситуациях;</p> <p>– организации различных видов безопасной деятельности: наблюдения персонала с целью выявления предпосылок к чрезвычайным ситуациям;</p> <p>– формулировки закономерностей процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– проявляет понимание основных механизмов и характеристик процесса межличностного взаимодействия;</p> <p>– объясняет значение соблюдения правил и норм при взаимодействии с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами;</p> <p>– характеризует и дифференцирует неэффективные способы построения коммуникации;</p> <p>- осуществляет общение и профессиональное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров;</p> <p>– приводит аргументы в профессиональных дискуссиях и обсуждениях;</p> <p>–применяет способы проектирования совместной деятельности в педагогических целях со всеми участниками педагогического взаимодействия;</p> <p>- во взаимодействии с другими</p>
---	--	--

- свободно владеет приемами эффективного профессионального взаимодействия;	с точки зрения адекватного использования способов и приемов коммуникации;	участниками образовательного процесса ориентируется на нахождение компромиссов и сотрудничество;
- свободно владеет различными способами взаимодействия в профессиональной деятельности;		

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (36), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	Итого			
	УП	РП		
Неделя				
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	4	4	4	4
Итого	36	36	36	36

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/	3	0			
1.2	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Пр/	3	1			
1.3	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Ср/	3	1			
1.4	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. /Лек/	3	4			
1.5	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Тема/	3	0			

1.6	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Пр/	3	4			
1.7	Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. /Лек/	3	4			
1.8	Поведенческие модели изучения стресса. /Тема/	3	0			
1.9	Поведенческие модели изучения стресса. /Пр/	3	2			
1.10	Современные психологические подходы к изучению стресса. /Тема/	3	0			
1.11	Современные психологические подходы к изучению стресса. /Пр/	3	1			
1.12	Стресс и экстремальные состояния. /Тема/	3	0			
1.13	Стресс и экстремальные состояния. /Ср/	3	1			
1.14	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Тема/	3	0			
1.15	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Ср/	3	1			
1.16	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. /Тема/	3	0			
1.17	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. /Ср/	3	1			
1.18	Методы профилактики и коррекции стресса. /Тема/	3	0			
1.19	Экзамен /КПА/	3	16			

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			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - 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.
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.