

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет
им. Р. Гамзатова"

Факультет социальной педагогики и психологии
Кафедра психологии развития личности



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ»
Б1.В.01 МОДУЛЬ 14: «ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА»

Б1.В.01.01 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

По направлению 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) подготовки – Клиническая психодиагностика, консультирование
и психотерапия

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация выпускника: Клинический психолог

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 5,5 лет

Год приема – 2026

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
Очная	3	108	24	24			51	9 экзамен

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является формирование компетенций у обучающихся, обеспечивающих формирование установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Задачи дисциплины:

- Изучить факторы биологического и психологического стресса и его влияния на физическое и психическое здоровье личности.
- Сформировать умение организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных особенностей работника с целью снижения риска развития, стресса и его последствий, предупреждения психосоматических заболеваний
- Развить навыки диагностики, профилактики и реабилитации стресса и эмоционального выгорания представителей различных профессий

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-9 Психологическая профилактика	ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-9.1 Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни, таких как семейная, производственная, учебная и другие; ОПК-9.2 Умеет планировать и проводить профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях; проводить психологопрофилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика); создавать и оценивать эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими психическими и соматическими заболеваниями, с целью минимизации риска хронификации заболевания, рецидивов и инвалидизации пациентов; ОПК-9.3 Владеет навыками формирования установок, направленных на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоления проблемных и стрессовых ситуаций; знаниями и техниками психологического консультирования и просвещения населения в целях профилактики нервнопсихических и психосоматических расстройств, а также популяризации психологических знаний и установок, направленных на формирование здорового образа жизни, минимизацию риска саморазрушающего и других форм девиантного поведения.
ДПК-4. Определение целей, задач и программы психологического кризисного вмешательства Объекты профессиональной деятельности: отдельные лица, семьи, группы населения, нуждающиеся в психологическом сопровождении и особых условиях социального функционирования	ДПК-4. Проводить скрининг-диагностику психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях, планировать и оказывать (самостоятельно или совместно с другими специалистами) экстренную психологическую помощь при обращении пациентов в экстремальных и кризисных ситуациях.	ДПК-4.1 Знает факторы и признаки острого стрессового расстройства, посттравматического стрессового расстройства; знает приемы скрининг-диагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях; ДПК-4.2 Умеет использовать приемы скринингдиагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях; ДПК-4.3 Владеет навыками конструктивных способов совладания с острым стрессом, планирования и осуществления психологической помощи лицам, находящимся в экстремальных и кризисных ситуациях для профилактики посттравматического стрессового расстройства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.01.01 «Психология стресса» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО) по специальности **37.05.01. Клиническая психология** (направленность программы «Клиническая психодиагностика, консультирование и психотерапия») относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана и реализуется в объеме модуля Б1.В.01 «Основы психического здоровья и психопрофилактика».

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО определено с учетом Федерального государственного образовательного высшего образования **37.05.01 Клиническая психология**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации высшего образования **37.05.01 Клиническая психология**, и профессиональных стандартов: 01.003 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (рег. 18.08.2015 № 38575), утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» июля 2015 г. №514н.; 03.008 «Психолог в социальной сфере» (рег. 25.12.2013 № 30840), утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2013 г. № 682н. Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины, необходимы для освоения содержания дисциплин «Основы клинической психологии», «Психологическое консультирование», «Психотерапия: теория и практика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: **ОПК-9, ДПК-4.**

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни, таких как семейная, производственная, учебная и другие.	планировать и проводить профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях; проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью профилактики поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика); создавать и оценивать эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими психическими и соматическими заболеваниями, с целью минимизации риска хронификации заболевания, рецидивов и инвалидизации пациентов.	навыками формирования установок, направленных на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоления проблемных и стрессовых ситуаций; знаниями и техниками психологического консультирования и просвещения населения в целях профилактики нервнопсихических и психосоматических расстройств, а также популяризации психологических знаний и установок, направленных на формирование здорового образа жизни, минимизацию риска саморазрушающего и других форм девиантного поведения.
ДПК-4. Проводить скрининг-диагностику психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях, планировать и оказывать (самостоятельно или совместно с другими специалистами) экстренную психологическую помощь при обращении пациентов в экстремальных и кризисных ситуациях.	факторы и признаки острого стрессового расстройства, посттравматического стрессового расстройства; знает приемы скрининг-диагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях.	использовать приемы скрининг-диагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях	навыками конструктивных способов совладания с острым стрессом, планирования и осуществления психологической помощи лицам, находящимся в экстремальных и кризисных ситуациях для профилактики посттравматического стрессового расстройства.

Оценка освоения содержания дисциплины и закрепленных за ней компетенций в рамках промежуточной аттестации осуществляется в форме экзамена.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 3 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану			
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	24	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	24	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	60	60	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9	9	
Вид промежуточного контроля:	Экзамен	Экзамен	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая тру- доёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных за- нятий (в акад. часах)			
			Лек	Лаб / пр.по дг.	Пр/ пр.по дг.	СР
	Р.1. Теоретико-методологические основы психологии стресса					
1	Теоретические подходы к пониманию стресс	9	2		2	5
2	Биологические механизмы стресса	12	2		2	8
3	Личность, эмоциональная регуляция и стресс	14	4		4	6
4	Стресс в социальном, семейном, культур- ном и возрастном контексте	14	4		4	6
	Итого за модуль 1	49	12		12	25
	Р.2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции					
5	Стресс, психические расстройства и кризис- ные состояния	14	4		4	6
6	Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание	9	2		2	5
7	Диагностика стресса в клинической психо- логии	9	2		2	5
8	Копинг-стратегии и психологические ресур- сы устойчивости	9	2		2	5
9	Научно обоснованные методы психологиче- ской помощи при стрессе	9	2		2	5
	Курсовое проектирование	X				-
	Консультация к экзамену	X				-
	Подготовка к экзамену	X				9
	Итого за модуль 2	59	12		12	35
	Итого:	108	24		24	60

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

Тема 1. Теоретические подходы к пониманию стресса

Понятие стресса в современной психологии. История развития представлений о стрессе. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье: основные положения и ограничения. Транзакционная теория стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман. Первичная и вторичная когнитивная оценка стрессора. Современная биопсихосоциальная модель стресса. Аллостаз и аллостатическая нагрузка. Отечественные подходы к изучению стресса (Ю.А. Александровский, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров). Классификация стрессоров. Разграничение понятий стресс, дистресс, кризис, психическая травма.

Тема 2. Биологические механизмы стресса

Биологические основы стрессовой реакции. Симпато-адреналовая система и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось. Роль катехоламинов и кортизола. Острый и хронический стресс. Влияние стресса на сердечно-сосудистую систему, иммунитет и когнитивные функции. Понятие нейропластичности. Биомаркеры стресса: возможности и ограничения использования в научных исследованиях и клинической практике. Критический анализ диагностической ценности кортизола, вариабельности сердечного ритма и других физиологических показателей.

Тема 3. Личность, эмоциональная регуляция и стресс

Индивидуальные различия стресс-реактивности. Личностные факторы уязвимости и устойчивости к стрессу. Нейротизм, тревожность, перфекционизм, оптимизм, жизнестойкость. Роль раннего опыта и межличностных отношений в формировании стрессоустойчивости. Эмоциональная регуляция как фактор адаптации. Стратегии эмоциональной регуляции: когнитивная переоценка, руминация, подавление эмоций. Психологические защиты и совладающее поведение. Современные представления о роли привязанности в эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости.

Тема 4. Стресс в социальном, семейном, культурном и возрастном контексте

Социальные аспекты стресса. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла. Социальная поддержка как фактор устойчивости. Семейный стресс и адаптация семьи к кризисным событиям. Стресс при уходе за тяжело больным родственником. Стресс в детском, подростковом и пожилом возрасте. Аккультурационный стресс, миграционный стресс, стресс меньшинств. Цифровой стресс и информационная перегрузка.

Раздел 2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции

Тема 5. Стресс, психические расстройства и кризисные состояния и

Стресс как фактор риска психических расстройств. Расстройство адаптации. Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное ПТСР. Современные представления о связи стресса с тревожными и депрессивными расстройствами. Кризисные состояния: утрата, тяжёлая болезнь, инвалидизация, суицидальный кризис. Нормальные и патологические реакции на кризис. Психологические последствия хронического стресса.

Тема 6. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание

Современные модели профессионального стресса. Модель требований и контроля Р. Карасека. Модель дисбаланса усилий и вознаграждения Й. Зигриста. Синдром эмоционального выгорания. Факторы риска выгорания у специалистов помогающих профессий. Вторичная травматизация. Профессиональная устойчивость клинического психолога.

Тема 7. Диагностика стресса в клинической психологии

Принципы психологической диагностики стресса. Клинико-психологическое интервью. Анализ стрессоров, ресурсов и способов совладания. Психометрические методы оценки стресса. Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10). Опросник способов совладания Лазаруса–Фолкман. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). DASS-21 как инструмент оценки эмоционального неблагополучия. Ограничения психодиагностических методов.

Тема 8. Копинг-стратегии и психологические ресурсы устойчивости

Совладающее поведение в концепции Лазаруса и Фолкман. Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии. Проактивный копинг. Жизнестойкость, самоэффективность, чувство когеренции. Психологические ресурсы адаптации. Факторы формирования устойчивости к стрессу.

Тема 9. Научно обоснованные методы психологической помощи при стрессе

Когнитивно-поведенческие модели работы со стрессом. Когнитивное реструктурирование и решение проблем. Стресс-инокуляционный тренинг Д. Мейхенбаума. Терапия принятия и ответственности (АСТ). Программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) и майндфулнес-базирующаяся когнитивная терапия (МВСТ). Биологическая обратная связь. Психообразование и краткосрочная кризисная интервенция. Сравнительная эффективность современных методов по данным систематических обзоров и метаанализов.

Темы практических занятий

Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

Практическое занятие 1. Теоретические подходы к пониманию стресса

1. Сравнение концепций Г. Селье, Р. Лазаруса и Л.А. Китаева-Смыка.
2. Анализ клинических и жизненных случаев с определением вида стрессора.
3. Разбор механизмов первичной и вторичной оценки стрессовой ситуации.
4. Обсуждение возможностей и ограничений концепции аллостатической нагрузки.

Практическое занятие 2. Биологические механизмы стресса

1. Анализ клинических случаев острого и хронического стресса.
2. Интерпретация данных исследований о физиологии стресса.
3. Критическое обсуждение возможностей применения биомаркеров в работе клинического психолога.
4. Разбор современных научных публикаций по психофизиологии стресса.

Практическое занятие 3. Личность, эмоциональная регуляция и стресс (занятие 1)

1. Анализ случаев различной реакции на одинаковые стрессоры.
2. Разбор примеров адаптивной и неадаптивной эмоциональной регуляции.
3. Диагностика индивидуального стиля эмоциональной регуляции с помощью опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) и обсуждение результатов.

Практическое занятие 4. Личность, эмоциональная регуляция и стресс (занятие 2)

1. Сравнение психологических защит и копинг-стратегий.
2. Обсуждение влияния раннего опыта на переживание стрессовых ситуаций.
3. Анализ клинического случая с точки зрения влияния типа привязанности на выбор защитных механизмов.

Практическое занятие 5. Стресс в социальном, семейном, культурном и возрастном контексте (занятие 1)

1. Анализ семейных стрессовых ситуаций.
2. Разбор случаев миграционного и аккультурационного стресса.
3. Моделирование семейной стрессовой ситуации и определение ресурсов семьи по модели ABCX.

Практическое занятие 6. Стресс в социальном, семейном, культурном и возрастном контексте (занятие 2)

1. Обсуждение возрастных особенностей стрессовых реакций.
2. Анализ роли социальной поддержки в преодолении кризисных ситуаций.
3. Практическое задание: составление карты социальной поддержки для клиента в кризисной ситуации.

Раздел 2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции

Практическое занятие 7-8. Стресс, психические расстройства и кризисные состояния (занятие 1)

1. Дифференциальный анализ ПТСР, расстройства адаптации и депрессии.
2. Разбор клинических случаев переживания утраты.

3. Отработка навыков дифференциальной диагностики по критериям МКБ-11 и DSM-5 с использованием учебных виньеток.

Практическое занятие 8. Стресс, психические расстройства и кризисные состояния (занятие 2)

1. Анализ кризисных состояний и факторов риска дезадаптации.
2. Обсуждение принципов ранней психологической помощи.
3. Разработка плана краткосрочной кризисной интервенции для учебного случая.

Практическое занятие 9. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание

1. Анализ профессиональных стрессоров в деятельности психолога.
2. Разбор клинических случаев эмоционального выгорания.
3. Самооценка профессиональных ресурсов и факторов риска.
4. Обсуждение профилактики профессионального выгорания.

Практическое занятие 10. Диагностика стресса в клинической психологии

1. Проведение структурированного интервью по анализу стрессовой ситуации.
2. Освоение алгоритма применения PSS-10.
3. Интерпретация результатов опросника способов совладания.
4. Анализ диагностических случаев с использованием нескольких методик.

Практическое занятие 11. Копинг-стратегии и психологические ресурсы устойчивости

1. Анализ копинг-стратегий на клинических примерах.
2. Разработка плана преодоления стрессовой ситуации.
3. Разбор факторов устойчивости и уязвимости.
4. Практика применения методов проблемно-ориентированного подхода.

Практическое занятие 12. Научно обоснованные методы психологической помощи при стрессе

1. Отработка техник когнитивного реструктурирования.
2. Освоение базовых элементов стресс-инокуляционного тренинга.
3. Практика дыхательных техник и навыков осознанности.
4. Анализ клинических случаев выбора психологической интервенции при различных формах стресса.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	Реферат, доклад, библиографический обзор, презентации к темам, составление словаря терминов к темам, подбор персоналий по темам, составить план-схемы к темам
2	Раздел 2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции	Реферат, доклад, библиографический обзор, презентации к темам, составление словаря терминов к темам, подбор персоналий по темам, составить план-схемы к темам

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Раздел 1. Теоретико-методологические основы	Доклад, реферат, презентация, словарь, понятий, структурно-	ОПК-9. ДПК-4

	психологии стресса	логическая схема по теме.	
2	Раздел 2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции	Доклад, реферат, презентация, словарь понятий, структурно-логическая схема по теме.	ОПК-9. ДПК-4

Критерии оценок: оценивается работа по 5 балльной системе.

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Оценка «5» ставится, если студент:

- 1) полно и аргументированно отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
 - результаты обучения по (80%):
- а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в следующей таблице.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Экзамен	2 (менее 50 баллов)	3 (51-69 баллов)	4 (70-85 баллов)	5 (86-100 баллов)

Тематика рефератов, докладов, эссе, научных сообщений

1. Эволюция представлений о стрессе: от общего адаптационного синдрома Г. Селье к современной биопсихосоциальной модели.
2. Аллостатическая нагрузка как интегративный показатель физиологической цены адаптации: современные исследования и клинические приложения.
3. Сравнительный анализ транзакционной модели стресса Р. Лазаруса и теории сохранения ресурсов

С. Хобфолла.

4. Отечественные подходы к изучению стресса: вклад Л.А. Китаева-Смыка, В.А. Бодрова и Ю.А. Александровского.
5. Кортизол как биомаркер стресса: диагностические возможности и ограничения в клинической практике.
6. Влияние хронического стресса на нейропластичность, нейрогенез и когнитивные функции: данные нейровизуализационных и экспериментальных исследований.
7. Стресс и сердечно-сосудистые заболевания: психофизиологические механизмы и роль психологических факторов (на материале исследования INTERHEART).
8. Стресс, иммунитет и воспаление: роль провоспалительных цитокинов в развитии психосоматических расстройств.
9. Ранний неблагоприятный опыт (ACEs) как фактор уязвимости к стрессу и психическим расстройствам во взрослом возрасте.
10. Тип привязанности и стрессоустойчивость: механизмы эмоциональной регуляции и совладающего поведения.
11. Личностные факторы устойчивости к стрессу: жизнестойкость, оптимизм и самоэффективность (обзор эмпирических исследований).
12. Перфекционизм и нейротизм как предикторы стресс-реактивности: клинические последствия и мишени психологической помощи.
13. Когнитивная переоценка и подавление эмоций: влияние стратегий эмоциональной регуляции на физиологические и психологические показатели стресса.
14. Роль аллостатической нагрузки в развитии депрессивных и тревожных расстройств: трансдиагностическая перспектива.
15. Посттравматическое стрессовое расстройство и нарушения гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси: парадокс низкого кортизола.
16. Кризисные состояния и стресс: дифференциация нормальных и патологических реакций на утрату.
17. Профессиональный стресс у клинических психологов: факторы риска, эмоциональное выгорание и вторичная травматизация.
18. Семейный стресс: модели семейной адаптации к кризисным событиям и ресурсы совладания.
19. Методы психологической диагностики стресса: сравнительный анализ шкалы воспринимаемого стресса (PSS-10), DASS-21 и опросника способов совладания (WCO).
20. Вариабельность сердечного ритма как объективный показатель стресса: возможности и ограничения применения в клинической практике.
21. Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии: эффективность в зависимости от типа и контролируемости стрессора.
22. Проактивный копинг и его роль в профилактике стрессовых расстройств: от теории к практическим приложениям.
23. Когнитивно-поведенческая терапия стресса: доказательная база, ключевые техники и сравнительная эффективность.
24. Программа снижения стресса на основе осознанности (MBSR): нейробиологические эффекты и клиническая эффективность (данные метаанализов).
25. Терапия принятия и ответственности (ACT) в работе со стрессом: теоретические основания, мишени и техники.

Критерии оценки реферата

Оценка реферата возможна только в двух формах: «зачтено» или «незачтено». Для того, чтобы реферат был зачтен, студент должен выполнить следующие условия:

1. оформить работу в соответствии с требованиями, изложенными выше, при формировании рекомендаций к работе с рефератом,
2. если название реферата в целом может соответствовать его цели, то пункты плана – его задачами. Допускается собственное видение структуры. Согласование иной структуры реферата должно происходить при консультации с преподавателем до сдачи на проверку реферата,
3. ссылки на публикации допускаются как постранично, так и постатейно. С учетом небольшого объема работы допускается отсутствие ссылки. Но обязательно в конце реферата приводится список использованных источников и литературы. В списке предлагается исходный минимум публикаций. Студент должен проявить самостоятельность и расширить его путем привлечения дополнительных публикаций, в том числе из сети «Интернет» путем введения в поисковую систему основных понятий из названия темы и рекомендуемого плана,
4. во вводной части обязательно требуется обзор привлекаемых публикаций и источников, в основной части и заключении – четкая система развивающихся выводов по разделам и теме в целом,

5. текст недопустимо перегружать статистическими данными, а также излишней детализацией материала, особо поощряются таблицы, диаграммы, иные рисунки. Они должны «сжимать» информацию и минимизировать объем реферата,

6. реферат засчитывается после его апробации автором на семинаре или защите на консультации.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (экзамен)

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология стресса» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 3; форма аттестации – экзамен

2. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Определение стресса в современной психологии. Классификация стрессоров.
2. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье: основные фазы и критика.
3. Транзакционная теория стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман: первичная и вторичная когнитивная оценка.
4. Биопсихосоциальная модель стресса: интегративный подход.
5. Аллостаз и аллостатическая нагрузка: современное понимание физиологической цены адаптации.
6. Отечественные подходы к изучению стресса (Ю.А. Александровский, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров).
7. Биологические механизмы стресса: симпато-адреналовая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая оси.
8. Роль катехоламинов и кортизола в стрессовой реакции.
9. Влияние острого и хронического стресса на сердечно-сосудистую систему и иммунитет.
10. Нейропластичность и стресс: изменения в структуре и функции мозга.
11. Биомаркеры стресса: возможности и ограничения использования в клинической практике.
12. Индивидуальные различия стресс-реактивности: нейротизм, тревожность, перфекционизм.
13. Личностные факторы устойчивости к стрессу: жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность.
14. Эмоциональная регуляция и стресс: когнитивная переоценка, руминация, подавление.
15. Психологические защиты и копинг-стратегии: сходства и различия.
16. Роль раннего опыта и типа привязанности в формировании стрессоустойчивости.
17. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла: основные положения и приложения.
18. Социальная поддержка как фактор устойчивости к стрессу: виды и механизмы.
19. Семейный стресс: кризисные события и адаптация семьи.
20. Аккультурационный и миграционный стресс: факторы риска и ресурсы.
21. Цифровой стресс и информационная перегрузка: психологические последствия.
22. Возрастные особенности переживания стресса: детский, подростковый и пожилой возраст.
23. Стресс при уходе за тяжелобольным родственником: психологические последствия и ресурсы совладания.
24. Стресс как фактор риска психических расстройств: общий механизм.
25. Расстройство адаптации: диагностические критерии и клиническая картина.
26. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): симптоматика и модели возникновения.
27. Комплексное ПТСР: отличия от простого ПТСР.
28. Кризисные состояния: утрата, тяжёлая болезнь, суицидальный кризис.
29. Нормальные и патологические реакции на кризис: критерии дифференциации.
30. Современные модели профессионального стресса: модель требований-контроля Карасека.
31. Модель дисбаланса усилий и вознаграждения Й. Зигриста.
32. Синдром эмоционального выгорания: структура, стадии, факторы риска.
33. Вторичная травматизация у специалистов помогающих профессий.
34. Принципы психологической диагностики стресса: клинико-психологическое интервью.
35. Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10): структура, интерпретация, ограничения.

36. Опросник способов совладания (WCQ) Лазаруса–Фолкман: шкалы и применение.
37. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).
38. DASS-21 как инструмент оценки депрессии, тревоги и стресса.
39. Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.
40. Проактивный копинг: определение и отличие от реактивного совладания.
41. Психологические ресурсы устойчивости: жизнестойкость, самоэффективность, чувство когеренции.
42. Когнитивно-поведенческая терапия стресса: когнитивное реструктурирование и решение проблем.
43. Стресс-инокуляционный тренинг Д. Мейхенбаума: этапы и техники.
44. Программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) и MBCT.
45. Терапия принятия и ответственности (АСТ) в работе со стрессом.
46. Биологическая обратная связь (БОС) при стрессовых расстройствах.
47. Психообразование и краткосрочная кризисная интервенция: цели и методы.
48. Сравнительная эффективность методов психологической помощи при стрессе (данные метаанализов).

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
ОПК-9. Способен осуществлять психологическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Свободно знает: теоретические основы, методологию и технологии разработки психопрофилактических программ; принципы первичной, вторичной и третичной психопрофилактики; современные подходы к психологическому просвещению и формированию здорового берегающего поведения различных категорий населения. Умеет: самостоятельно разрабатывать, адаптировать и реализовывать психопрофилактические программы; проводить психологическое просвещение различных групп населения; осуществлять профилактику поведенческих нарушений, аддиктивного поведения, нервно-психических и психосоматических расстройств; оценивать эффективность профилактических мероприятий. Свободно владеет: навыками планирования и проведения психопрофилактической работы; технологиями формирования психологической грамотности населения; методами психологического консультирования и просвещения в профилактических целях; навыками популяризации научно обоснованных психологических знаний и формирования установок на здоровый образ жизни.	Хорошо знает: теоретические основы психопрофилактической деятельности; основные направления профилактической работы; принципы психологического просвещения и формирования здорового берегающего поведения. Умеет: планировать и проводить отдельные психопрофилактические мероприятия; использовать основные методы психологического просвещения; участвовать в реализации профилактических программ среди различных категорий населения. Частично владеет: навыками организации психопрофилактической деятельности; технологиями психологического просвещения; отдельными методами формирования психологической грамотности и профилактики дезадаптивного поведения.	Имеет пробелы в знании: теоретических основ психопрофилактики; принципов разработки профилактических программ; особенностей профилактической работы с различными категориями населения. Частично умеет: планировать и проводить психопрофилактические мероприятия; использовать отдельные методы психологического просвещения; участвовать в профилактической работе под руководством специалиста. Частично владеет: отдельными навыками психопрофилактической деятельности; отдельными приемами психологического консультирования и просвещения в профилактических целях.	Не знает: теоретические основы и методы психопрофилактической деятельности. Не умеет: планировать и проводить психопрофилактические мероприятия; осуществлять психологическое просвещение населения. Не владеет: навыками психопрофилактической работы, психологического просвещения и формирования здорового берегающего поведения.
ДПК-4. Проводить скрининг-диагностику психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях, планировать и оказывать (самостоятельно или совместно с другими специалистами) эк-	Свободно знает: признаки и факторы риска острого стрессового расстройства и посттравматического стрессового расстройства; психологические закономерности реагирования человека на кризисные и экстремальные ситуации; современные подходы и алгоритмы оказания экстренной психологической помощи; методы скрининг-диагностики психического состояния и поведения лиц в кризисных ситуациях. Умеет: самостоятельно проводить скрининг-диагностику психического состояния лиц, находящихся в	Хорошо знает: основные признаки острого стрессового расстройства и ПТСР; методы скрининг-диагностики психического состояния в кризисных ситуациях; принципы организации экстренной психологической помощи. Умеет: проводить скрининг-диагностику психического состояния; выявлять основные признаки кризис-	Имеет пробелы в знании: признаков острого стрессового расстройства и ПТСР; методов кризисной диагностики и оказания экстренной психологической помощи. Частично умеет: выявлять отдельные признаки кризисного состояния; использовать ограниченный	Не знает: признаки кризисных и экстремальных состояний, методы скрининг-диагностики и оказания экстренной психологической помощи. Не умеет: проводить оценку психического состояния лиц, находящихся в кризисных ситу-

тренинг психологическую помощь при обращении пациентов в экстремальных и кризисных ситуациях.	экстремальных и кризисных ситуациях; выявлять признаки острой стрессовой реакции и риска развития ПТСР; планировать и осуществлять мероприятия экстренной психологической помощи; взаимодействовать со специалистами мультидисциплинарной команды при оказании кризисной помощи. Свободно владеет: навыками оценки психического состояния лиц в кризисных ситуациях; технологиями оказания экстренной психологической помощи; навыками профилактики посттравматических стрессовых нарушений; приемами психологической стабилизации и сопровождения лиц, переживающих кризисные и экстремальные события.	ных реакций; участвовать в оказании экстренной психологической помощи под руководством более опытного специалиста. Частично владеет: навыками оценки психического состояния в экстремальных ситуациях; отдельными приемами кризисного консультирования и психологической поддержки.	набор методов скрининг-диагностики; участвовать в оказании психологической помощи при значительной методической поддержке. Частично владеет: отдельными навыками психологической поддержки лиц в кризисных ситуациях; отдельными приемами профилактики неблагоприятных последствий психической травмы.	ациях; планировать и оказывать психологическую помощь. Не владеет: навыками кризисной диагностики, психологической стабилизации и оказания экстренной психологической помощи.
---	---	---	--	---

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В.А. Бодров. — М.: Институт психологии РАН, 2019. — 620 с.
2. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический проект, 2020. — 944 с.
3. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус, С. Фолкман. — М.: Медицина, 2019. — 340 с.
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2021. — 64 с.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2022. — 256 с.
6. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2021. — 480 с. (Why Zebras Don't Get Ulcers).
7. Макьюэн, Б. Аллостатическая нагрузка: обзор / Б. Макьюэн // Физиология человека. — 2020. — Т. 46, № 5. — С. 105–118. (Обзорная статья на русском языке).

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 720 с.
2. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология / под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2021. — 896 с.
3. Мадди, С. Жизнестойкость и психологическое здоровье / С. Мадди. — М.: Институт консультирования, 2018. — 180 с.
4. Мейхенбаум, Д. Стресс-инокуляционный тренинг / Д. Мейхенбаум. — М.: Класс, 2020. — 280 с.
5. Кабат-Зинн, Дж. Жизнь в катастрофах. Использование мудрости тела и ума для преодоления стресса / Дж. Кабат-Зинн. — М.: Эксмо, 2022. — 560 с.
6. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2019. — 320 с.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 2021. — 124 с.
8. Хобфолл, С.Э. Стресс, культура и сообщество. Психология ресурсов / С.Э. Хобфолл. — М.: Когито-Центр, 2019. — 368 с.
9. Рассказова, Е.И. Психология стресса и совладающего поведения / Е.И. Рассказова. — М.: Изд-во МГУ, 2020. — 200 с.
10. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. — Кострома: КГУ, 2020. — 256 с.
- Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. — Кострома: КГУ, 2020. — 256 с.

Метаанализы и систематические обзоры (дополнительные источники)

1. McEwen, B.S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress // Chronic Stress. — 2017. — Vol. 1. — P. 1–11. doi:10.1177/2470547017692328.
2. Yehuda, R. Post-traumatic stress disorder // New England Journal of Medicine. — 2002. — Vol. 346, № 2. — P. 108–114. doi:10.1056/NEJMra012941. (Классическая статья по нейроэндокринологии ПТСР).

3. Epel, E.S., Blackburn, E.H., Lin, J. et al. Accelerated telomere shortening in response to life stress // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2004. — Vol. 101, № 49. — P. 17312–17315. doi:10.1073/pnas.0407162101.
4. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Miller, G.E. Psychological stress and disease // *JAMA*. — 2007. — Vol. 298, № 14. — P. 1685–1687. doi:10.1001/jama.298.14.1685. (Обзор связи стресса и иммунитета).
5. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G. et al. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. — 2013. — Vol. 33, № 6. — P. 763–771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005.
6. Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J.J. et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses // *Cognitive Therapy and Research*. — 2012. — Vol. 36, № 5. — P. 427–440. doi:10.1007/s10608-012-9476-1.
7. A-Tjak, J.G.L., Davis, M.L., Morina, N. et al. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems // *Psychotherapy and Psychosomatics*. — 2015. — Vol. 84, № 1. — P. 30–36. doi:10.1159/000365764.
8. Stalder, T., Kirschbaum, C., Kudielka, B.M. et al. Assessment of the cortisol awakening response: Expert consensus guidelines // *Psychoneuroendocrinology*. — 2016. — Vol. 63. — P. 414–432. doi:10.1016/j.psyneuen.2015.10.010. (Методологический мета-анализ по кортизолу).
9. Danese, A., McEwen, B.S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease // *Physiology & Behavior*. — 2012. — Vol. 106, № 1. — P. 29–39. doi:10.1016/j.physbeh.2011.08.019.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Рукон [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

East View [Электронный ресурс]: [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com>.

Moodle [Электронный ресурс]: среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ после регистрации из сети РГУ имени С. А. Есенина из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://e-learn.rsu.edu.ru>.

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com>.

Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва: Рос. гос. б-ка, 2003. – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>.

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>

Сайт психологического журнала <http://www.ipras.ru/08.shtml>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы <http://www.ht.ru>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Портал психологических изданий [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru>, свободный.

Психологический навигатор [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/>, свободный.

Психология на русском языке [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>, свободный.

Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/>, свободный.

Московский психологический журнал [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/>, свободный.

Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/>, свободный.

А. Я. Психология: описания психологических тестов, тестирование онлайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://azps.ru>, свободный

Электронный журнал «Психологическая наука и образование». [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru>, свободный.

Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru>, свободный.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).
2. Маркерная доска.
3. Библиотечный фонд ДГПУ.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету – это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие

условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоклонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Вагабова З.Р., кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры «Психология развития личности».

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: Б1.В.01.01 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

1. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является формирование компетенций у обучающихся, обеспечивающих формирование установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Задачи дисциплины:

- Изучить факторы биологического и психологического стресса и его влияния на физическое и психическое здоровье личности.
- Сформировать умение организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных особенностей работника с целью снижения риска развития, стресса и его последствий, предупреждения психосоматических заболеваний
- Развить навыки диагностики, профилактики и реабилитации стресса и эмоционального выгорания представителей различных профессий

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.01.01 «Психология стресса» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО) по специальности **37.05.01. Клиническая психология** (направленность программы «Клиническая психодиагностика, консультирование и психотерапия») относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана и реализуется в объеме модуля Б1.В.01 «Основы психического здоровья и психопрофилактика».

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО определено с учетом Федерального государственного образовательного высшего образования **37.05.01 Клиническая психология**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации высшего образования **37.05.01 Клиническая психология**, и профессиональных стандартов: 01.003 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (рег. 18.08.2015 № 38575), утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» июля 2015 г. №514н.; 03.008 «Психолог в социальной сфере» (рег. 25.12.2013 № 30840), утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2013 г. № 682н. Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины, необходимы для освоения содержания дисциплин «Основы клинической психологии», «Психологическое консультирование», «Психотерапия: теория и практика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля): Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: **ОПК-9, ДПК-4.**

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

5. Семестр: 3

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

Раздел 2. Клиническая психология стресса: диагностика, копинг и интервенции.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: Текущий контроль проводится в течение семестра по итогам контрольных мероприятий. Промежуточная аттестация – экзамен.

8. Автор: Вагабова З.Р., кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры «Психология развития личности».