

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 22.09.2023 19:30:48  
Уникальный программный ключ:  
2a04bb882d7edb7f479cb266eb4aaaaedebee849

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Дисциплина Психология стресса**

наименование дисциплины по ОПОП

**для направления (специальности) 37.03.01 Психология**

код и полное наименование направления (специальности)

**по профилю (специализации, программе) Психологическое консультирование**

**факультет права и управления на транспорте**

наименование факультета, где ведется дисциплина

**кафедра Психологии и социокультурного сервиса**

наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

**Форма обучения очная курс 3 семестр(ы) 6**

очная, очно-заочная, заочная

г. Махачкала 2022

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 Психология с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки Психологическое консультирование.

Разработчик \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ (ФИО уч. степень, уч. звание) Мухамадова А.И.

«12» 09. 2022 г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль)

\_\_\_\_\_ Ж.А. Сулаева, д.филол.н, доцент  
подпись \_\_\_\_\_ (ФИО уч. степень, уч. звание)

«12» 09. 2022 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры Псих от 12.09.2022 года, протокол № 1.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)

\_\_\_\_\_ Ж.А. Сулаева, д.филол.н, доцент  
подпись \_\_\_\_\_ (ФИО уч. степень, уч. звание)

«12» 09. 2022 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета права и управления на транспорте от 15.09.22 протокол № 1

Председатель Методического совета факультета

\_\_\_\_\_ Р. Зиязупов Р.В. д.ф.н., проф.  
подпись \_\_\_\_\_ (ФИО уч. степень, уч. звание)

«15» 09. 2022 г.

Декан ФПиУТ \_\_\_\_\_ Батманов Э.З.  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

Начальник УО \_\_\_\_\_ Магомаева Э.В.  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

И.о. проректора по УР \_\_\_\_\_ Баламирзоев Н.Л.  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - усвоение знаний о проявлениях психологического стресса, фаза его течения, механизмах и способах преодоления, овладение навыками диагностики и коррекции проявлений психологического стресса.

#### Основные задачи:

1. предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
2. ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
3. предоставить методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента;
4. развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к обязательной части дисциплин.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Психология стресса», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения философии и общей психологии

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен овладеть следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   |
|-----------------|---|--|
| УК-1.           | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач  | УК-1.1. Выделяет проблемную ситуацию, осуществляет ее анализ и диагностику на основе системного подхода  |
|                 |   | УК-1.2. Осуществляет поиск, отбор и систематизацию информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации  |
|                 |   | УК-1.3. Определяет и оценивает риски возможных вариантов решений проблемной ситуации, выбирает оптимальный вариант её решения  |
| ОПК-3.          | Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики | ОПК-3.1. Подбирает адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки с учетом возраста, пола и принадлежности обследуемого к социальной, этнической, профессиональной и др. социальным группам |
|                 |   | ОПК-3.2. Осуществляет сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики  |
|                 |   | ОПК-3.3. Составляет протоколы и отчеты по результатам психологической диагностики и психометрических процедур  |
| ОПК-4.          | Способен использовать основные  | ОПК-4.1. Оценивает проблемы и  |

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
|                     | <p>формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>   | <p>потребности отдельных лиц, групп населения или организаций формулирует задачи и выбирает формы психологической помощи</p> <p><b>ОПК-4.2.</b> Определяет основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p><b>ОПК-4.3.</b> Разрабатывает психологические программы профилактического, коррекционного и реабилитационного характера, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p><b>ОПК-4.4.</b> Осуществляет мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и социальной нормы, инклюзивной компетентности</p> |
| <p><b>ПК-1.</b></p> | <p>Способен к оценке и диагностике индивидуальных особенностей психики, общения и поведения человека, в том числе в условиях кризисной ситуации и повышенной конфликтности</p>  | <p><b>ПК-1.1.</b> Осуществляет диагностику и оценку индивидуальных особенностей психики, общения и поведения человека, в том числе в конфликтных ситуациях</p> <p><b>ПК-1.2.</b> Применяет результаты диагностики и оценки кризисных состояний в процессе оказания психологической помощи</p>   |
| <p><b>ПК-2.</b></p> | <p>Способен разрабатывать и использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц разных возрастов, социальных групп, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе находящихся в состоянии психологической дезадаптации, лиц с различными проявлениями девиации, зависимости, суицидальными проявлениями</p> | <p><b>ПК-2.1.</b> Разрабатывает развивающие и коррекционные программы, программы оказания психологической помощи лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в состоянии психологической дезадаптации, лиц с различными проявлениями девиации, зависимости, суицидальными проявлениями</p> <p><b>ПК-2.2.</b> Применяет методы психологической и психосоциальной коррекции негативных состояний лиц разных возрастов, социальных групп, лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в состоянии психологической дезадаптации, лиц с различными проявлениями девиации, зависимости, суицидальными проявлениями</p>  |

#### 4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

| <b>Форма обучения</b>  | <b>очная</b>       | <b>очно-заочная</b> | <b>заочная</b> |
|--|--------------------|---------------------|----------------|
| Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах)  | <b>2 ЗЕТ/72 ч.</b> | -                   | -              |
| Семестр  | <b>6</b>           | -                   | -              |
| Лекции, час  | <b>17</b>          | -                   | -              |
| Практические занятия, час  | <b>34</b>          | -                   | -              |
| Лабораторные занятия, час  | -                  | -                   | -              |
| Самостоятельная работа, час  | <b>21</b>          | -                   | -              |
| Курсовой проект (работа), РГР, семестр   | -                  | -                   | -              |
| Зачет (при заочной форме <b>4 часа</b> отводится на контроль)  | <b>зачет</b>       | -                   | -              |
| Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах <b>1 ЗЕТ – 36 часов</b> , при заочной форме <b>1 ЗЕТ – 9 часов</b> ) |                    | -                   | -              |

#### 4.1.Содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы  | Очная форма |    |    |    | Очно-заочная форма |    |    |    | Заочная форма |    |    |    |
|-------|---|-------------|----|----|----|--------------------|----|----|----|---------------|----|----|----|
|       |   | ЛК          | ПЗ | ЛБ | СР | ЛК                 | ПЗ | ЛБ | СР | ЛК            | ПЗ | ЛБ | СР |
| 1     | <b>Тема №1. Стресс как биологическая и психологическая категория</b><br>Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.   | 2           | 2  | -  | 3  | -                  | -  | -  | -  | -             | -  | -  | -  |
| 2     | <b>Тема №2.1. Оценка уровня стресса</b><br>Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе   | 2           | 4  | -  | 2  | -                  | -  | -  | -  | -             | -  | -  | -  |
| 3     | <b>Тема №2.2. Оценка уровня стресса</b><br>Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.   | 2           | 4  | -  | 2  | -                  | -  | -  | -  | -             | -  | -  | -  |
| 4     | <b>Тема №3. Динамика стрессовых состояний</b><br>Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром | 2           | 4  | -  | 3  | -                  | -  | -  | -  | -             | -  | -  | -  |

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | <p><b>Тема №4. Причины возникновения психологического стресса</b><br/> Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа</p> | 2 | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6 | <p><b>Тема №5. Психология горя</b><br/> Понятие горя, формы, симптомы. Фазы горя: шок и оцепенение; страдание и дезорганизация; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Патологическое горе. Болезненные реакции горя: отсрочка реакции и искаженные реакции. Этапы психологической помощи.</p>   | 2 | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | <p><b>Тема №6. Особенность профессиональных стрессов</b><br/> Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс</p>  | 2 | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | <p><b>Тема №7.1. Управление стрессом</b><br/> Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами</p>  | 2 | 4 | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - |

|   |  |   |           |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---|--|---|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 9   | <b>Тема №7.2. Управление стрессом</b><br>Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента | 1   | 4         | -        | 2         | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| <b>Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)</b> |  | Входная контр. работа<br>Аттестационные к.р.<br>с 1 по 9 темы |           |          |           | -        |          |          |          | -        |          |          |          |
| <b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>                                  |  | зачет   |           |          |           | -        |          |          |          | -        |          |          |          |
| <b>Итого</b>  |  | <b>17</b>   | <b>34</b> | <b>-</b> | <b>21</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |

#### 4.2. Содержание практических (семинарского) занятий

| № п/п | № лекции из рабочей программы | Наименование практического (семинарского) занятия   | Количество часов |             |        | Рекомендуемая литература и методические разработки (№ источника из списка литературы) |
|-------|-------------------------------|---|------------------|-------------|--------|---|
|       |                               |   | Очно             | Очно-заочно | Заочно |   |
| 1     | 2                             | 3   | 4                | 5           | 6      | 7   |
| 1     | 1                             | <b>Тема №1. Стресс как биологическая и психологическая категория</b><br>Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний. | 2                | -           | -      | Основная лит-ра: №3, 5  |
| 2     | 2                             | <b>Тема №2.1. Оценка уровня стресса</b><br>Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных  | 4                | -           | -      | Основная лит-ра: №1,5   |



|   |   |   |   |   |   |                       |
|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
|   |   | реакций организма человека при стрессе  |   |   |   |                       |
| 3 | 3 | <b>Тема №2.2. Оценка уровня стресса</b><br>Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.   | 4 | - | - | Основная лит-ра: №2,4 |
| 4 | 4 | <b>Тема №3. Динамика стрессовых состояний</b><br>Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром   | 4 | - | - | Основная лит-ра: №3,4 |
| 5 | 5 | <b>Тема №4. Причины возникновения психологического стресса</b><br>Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа | 4 | - | - | Основная лит-ра: №1,5 |
| 6 | 6 | <b>Тема №5. Психология горя</b><br>Понятие горя, формы, симптомы. Фазы горя: шок и оцепенение; страдание и дезорганизация; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Патологическое горе. Болезненные реакции горя: отсрочка реакции и искаженные реакции. Этапы психологической помощи.   | 4 | - | - | Основная лит-ра: №4,3 |
| 7 | 7 | <b>Тема №6. Особенность профессиональных стрессов</b><br>Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс  | 4 | - | - | Основная лит-ра: №3,4 |

|              |   |  |           |          |          |                       |
|--------------|---|--|-----------|----------|----------|-----------------------|
| 8            | 8 | <b>Тема №7.1. Управление стрессом</b><br>Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами | 4         | -        | -        | Основная лит-ра: №2,7 |
| 9            | 9 | <b>Тема №7.2. Управление стрессом</b><br>Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента   | 4         | -        | -        | Основная лит-ра: №4,9 |
| <b>ИТОГО</b> |   |  | <b>34</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |                       |

#### 4.3. Тематика для самостоятельной работы студента

| № п/п | Тематика по содержанию дисциплины, выделенная для самостоятельного изучения  | Количество часов из содержания дисциплины |             |        | Рекомендуемая литература и источники информации | Формы контроля СРС |
|-------|--|---|-------------|--------|---|--------------------|
|       |  | Очно                                      | Очно-заочно | Заочно |   |                    |
| 1     | 2  | 3   | 4           | 5      | 6   | 7                  |
| 1     | Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.  | 3   | -           | -      | Основная лит-ра: №2,5                           | Реферат            |
| 2     | Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе | 2   | -           | -      | Дополнит. лит-ра: № 4                           | Тесты              |

|              |  |           |   |   |                         |                      |
|--------------|--|-----------|---|---|-------------------------|----------------------|
| 3            | Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.   | 2         | - | - | Дополнит. лит-ра: № 1,2 | Эссе                 |
| 4            | Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром  | 3         | - | - | Основная лит-ра: №3,5   | Реферат              |
| 5            | Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа  | 2         | - | - | Основная лит-ра: № 1,5  | Практическое задание |
| 6            | Патологическое горе. Болезненные реакции горя: отсрочка реакции и искаженные реакции. Этапы психологической помощи.  | 2         | - | - | Основная лит-ра: №4     | Опрос                |
| 7            | Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс  | 2         | - | - | Дополнит. лит-ра: № 2,4 | Реферат              |
| 8            | Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами | 3         | - | - | Дополнит. лит-ра: № 1,3 | Опрос                |
| 9            | Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента   | 2         | - | - | Дополнит. лит-ра: № 1,4 | Практическое задание |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>21</b> | - | - |                         |                      |


## **5. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентностного подхода в процессе изучения дисциплины используются как традиционные, так и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и формы обучения: тренинги речевых умений, мозговой штурм, разбор конкретных ситуаций, коммуникативный эксперимент, коммуникативный тренинг, творческие задания для самостоятельной работы, информационно-коммуникационные технологии. А именно IT-методы, методы проблемного обучения, обучение на основе опыта, проектный метод, поисковый метод, исследовательский метод и т.д.

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при которой студенты не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установления связей с ранее освоенным материалом. Проведение практических занятий основывается на интерактивном методе обучения, при которой учащиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. При этом доминирует активность учащихся в процессе обучения. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов (*Материал представлен в ФОСе, приложение А*).**

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_

 Сувейманова О. М.  
(подпись)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
7.1. Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

| №                          | Виды занятий (лк, пз, лб, срс, ирс) | Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение и Интернет-ресурсы  | Количество изданий в (на)   |         |
|----------------------------|-------------------------------------|--|---|---------|
|                            |                                     |  | Библиотеке  | Кафедре |
| 1                          | 2                                   | 3  | 4   | 5       |
| <b>Основная литература</b> |                                     |  |   |         |
| 1                          | Лк, пз, срс                         | Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход: учебное пособие / Т. Г. Бохан. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-94621-794-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:                      | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/116828.html">https://www.iprbookshop.ru/116828.html</a> | -       |
| 2                          | Лк, пз, срс                         | Пахальян, В. Э. Практическая психология в сфере образования: методология и технология: учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 331 с. — ISBN 978-5-4497-1702-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:                       | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/122077.html">https://www.iprbookshop.ru/122077.html</a> | -       |
| 3                          | Лк, пз, срс                         | Позитивная психология личности / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова [и др.]; под редакцией Р. М. Шамионова. — Саратов: Издательство Саратовского университета, 2018. — 200 с. — ISBN 978-5-292-04480-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/83571.html">https://www.iprbookshop.ru/83571.html</a>   | -       |
| 4                          | Лк, пз, срс                         | Абдурахманов, Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений: учебник / Р. А. Абдурахманов. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа,   | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/72456.html">https://www.iprbookshop.ru/72456.html</a>   | -       |

|                                  |             |   |   |   |
|----------------------------------|-------------|---|---|---|
|                                  |             | 2018. — 368 с. — ISBN 978-5-4486-0173-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:   |   |   |
| 5                                | Лк, пз, срс | Качалов, Л. К. Психология массовых коммуникаций: учебное пособие / Л. К. Качалов. — Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 164 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:  | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/102134.html">https://www.iprbookshop.ru/102134.html</a> | - |
| 6                                | Лк, пз, срс | Коленкова, Н. Ю. Психология: учебно-методическое пособие / Н. Ю. Коленкова, О. А. Халифаева. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 184 с. — ISBN 978-5-9926-1246-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:                                      | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/108849.html">https://www.iprbookshop.ru/108849.html</a> | - |
| <b>Дополнительная литература</b> |             |   |   |   |
| 7                                | Лк, пз, срс | Крайнова, Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Крайнова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-1028-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:  | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/122480.html">https://www.iprbookshop.ru/122480.html</a> | - |
| 8                                | Лк, пз, срс | Основы формирования личности (Социология. Правоведение. Психология. Культурология): учебное пособие / Г. А. Быковская, А. А. Борисова, А. Н. Злобин [и др.]. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-00032-531-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/119647.html">https://www.iprbookshop.ru/119647.html</a> | - |

|    |             |   |   |   |
|----|-------------|---|---|---|
| 9  | Лк, пз, срс | Уразаева, Г. И. Психология личности и ее виктимизация: учебное пособие / Г. И. Уразаева. — Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2015. — 262 с. — ISBN 978-5-901593-44-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/86492.html">https://www.iprbookshop.ru/86492.html</a> | - |
| 10 | Лк, пз, срс | Лихачева, Э. В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э. В. Лихачева. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 85 с. — ISBN 978-5-4487-0702-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:                              | URL:<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/93995.html">https://www.iprbookshop.ru/93995.html</a> | - |

**7.2. Дисциплина «Психология стресса» обеспечена электронно-библиотечными и Интернет-ресурсами:**

| № п/п | Назначение программы              | Название программы   | Разработчик | Вид учебной работы                     |
|-------|-----------------------------------|--|-------------|--|
| 1     | 2                                 | 3  | 4           | 5                                      |
| 1     | Электронно - библиотечная система | ЭБС «IPRbooks»<br><a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> | -           | Практические и самостоятельные занятия |
| 2     | Электронно - библиотечная система | ЭБС «Лань»<br><a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>       | -           | Практические и самостоятельные занятия |

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины «*Психология стресса*» включает:

- библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная литература, научная и деловая периодика);
- компьютеризированные рабочие места для обучающихся с доступом в сеть Интернет; - аудитории, оборудованные проекционной техникой.

Для проведения лекционных занятий используются учебные аудитории № 112 (УЛК 1, факультет ПиУТ), оборудованный лазерным проектором.

Для проведения практических занятий используются учебные аудитории, № 202, №201 (УЛК 1, факультет ПиУТ)

**Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, 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 ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

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

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ 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 ДГТУ 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 ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

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

3) для лиц с ОВЗ, 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 ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ 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 ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования



и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене

## 9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ....;
2. ....;
3. ....;
4. ....;
5. ....

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

**Согласовано:**

Декан \_\_\_\_\_  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Председатель МС факультета \_\_\_\_\_  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)