Департамент образования и науки города Москвы
Государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ
Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ
_____Г.Е. Козловская
«_____»_____2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Для направления подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология развития и обучения

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Самара
2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки: **44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат),** приказ Министерства образования и от **26.11.2020 № 1456.**

Разработчик:
СФ ГАОУ ВО МГПУ, доцент кафедры педагогической и прикладной психологии Н.В. Липина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогической и прикладной психологии

Протокол №10 от «26» мая 2025 г.

Зав. кафедрой: к.пс.н., доцент Матасова И.Л.

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ

Протокол № 4 от «18» июня 2025 г.

Председатель УМК: к.т.н., доц. С.Р. Кирюков

Программа утверждена на заседании Ученого совета психолого-педагогического факультета

Протокол №11 от «19» июня 2025 г.

Декан факультета: к.ист.н., доцент Васильев В.В.

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2025
© Кафедра педагогической и прикладной психологии, 2025

Наименование дисциплины (модуля): Психология стресса

1.Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: подготовка обучающихся к системной и целенаправленной работе с лицами, переживающими стресс, их психологическому сопровождению с опорой на фундаментальные знания психологии стресса.

Задачи:

– раскрыть наиболее важные и сложные проблемы, возникающие при современном анализе основных теоретических концепций психологии стресса;

– систематизировать фундаментальных знаний о закономерностях развития стресса и дистресса с позиций медицинского, психологического и педагогического подходов;

– познакомить обучающихся с основными методами диагностики психологии стресса и обеспечить необходимый им уровень готовности к осуществлению научно-исследовательской деятельности по избранной специальности;

– научить аргументировано оценивать разные подходы к решению теоретических проблем;

– заложить основу дальнейшего продуктивного использования полученных систематизированных теоретических и практических знаний в области изучаемой дисциплины при решении социальных и профессиональных задач, которые подразумевают профессиональное взаимодействие в различных областях практического применения педагогики и психологии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО (Б1.В.ДВ.03.01).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;

– ПКО-4. Способен применять стандартные, коррекционно- развивающие методы и технологии.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

– цели и задачи дисциплины «психологи стресса»;

– основы физиологии стресса, классические и современные теории психологии стресса;

– способы преодоления стрессовых состояний.

уметь:

– правильно использовать терминологию, используемую в психологии;

– осуществлять комплексный психологический анализ стрессовых ситуаций;

– использовать полученные теоретические знания в процессе общения в образовательной среде;

владеть:

– системой представлений о психологии стресса как о междисциплинарном разделе психологических знаний;

– основной терминологической базой дисциплины;

– навыками преодоления дистресса.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр 6
Контактная работа (всего)	**51**	**51**
В том числе:		
Лекции	**17**	**17**
Практические занятия (ПЗ)	**34**	**34**
Самостоятельная работа (всего)	**57**	**57**
Вид промежуточной аттестации (зачет)	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость часы	**108**	**108**
Зачетные единицы	**3**	**3**

Занятия по дисциплине **«Психология стресса»** проводятся в виде лекций и практических занятий.

В процессе лекционных занятий обучающиеся знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины. Лекция, в которой, как правило, ставится определенная проблема с последующим анализом аргументов в пользу той или иной точки зрения, развивает творческие способности обучающегося, активизирует его самостоятельную работу. На практических занятиях в активных формах моделируют ситуации по устранению стрессовых факторов, осваивают навыки учебно-педагогической коммуникации, сотрудничества.

На базе теоретического курса организуется научно-исследовательская работа обучающегося, включая более глубокое знакомство с отечественной и зарубежной литературой по теоретической и прикладной психологии стресса, участие в работе студенческого научного общества, выступления на конференциях, работу над выпускными проектами.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплин и виды занятий

п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
1.	Проблема стресса в биологии, медицине, психологии и педагогике. Классическая концепция стресса.	4	8	10	**22**
2.	Физиологические проявления стресса. Дистресс и эустресс. Психологический стресс.	4	8	10	**22**
3.	Проблема психогений в образовательной среде.	5	10	10	**25**
4	Дифференцировка стресса и других состояний. Преодоление стресса и стрессовых состояний, копинг-механизмы	4	8	17	**29**
	Итого	**17**	**34**	**57**	**108**

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Проблема стресса в биологии, медицине, психологии и педагогике. Классическая концепция стресса.	Стресс как междисциплинарная проблема. Сложность и многообразие проявления стресса. Современный социум – источник дистресса. Концепции стресса, предложенная Гансом Селье. Общий адаптационный синдром, его структура. Современные подходы в трактовке стресса и схожих с ним состояний.
2.	Физиологические проявления стресса. Дистресс и эустресс. Психологический стресс.	Основные стадии проявления стресса. Физиологические характеристики проявления стресса. Нейро-гуморальная регуляция стресса. Понятие «стрессор». Классификация стрессоров. Проявления эустресса и дистресса. Дифференциальная диагностика эустресса и дистресса. Психологический стресс. Основные проявления психологического стресса. Факторы, способствующие развитию дистресса. Отличие биологического стресса от психологического.
3.	Проблема психогений в образовательной среде.	Понятие «психогения». Психологическая безопасность образовательной среды как основа профилактики дистресса учащихся. Психологическое благополучие участников образовательного процесса и его связь со стрессом.
4.	Дифференцировка стресса и других состояний. Преодоление стресса и стрессовых состояний, копинг-механизмы	Неврозы и неврозоподобные состояния. Психосоматические заболевания как проявление дистресса. Синдром эмоционального выгорания. Основные подходы в преодолении стресса. Профилактика дистресса. Основные копин-ресурсы и копинг стратегии.

5.3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля)

Наименование дисциплинарного модуля	Кол-во часов/ зачетных единиц	Формируемые компетенции	Общее кол-во компетенций
Проблема стресса в биологии, медицине, психологии и педагогике. Классическая концепция стресса.	**22**	**ОПК-1, ПКО-4**	**2**
Физиологические проявления стресса. Дис-	**22**		

тресс и эустресс. Психологический стресс.			
Проблема психогений в образовательной среде.	**25**		
Дифференцировка стресса и других состояний. Преодоление стресса и стрессовых состояний, копинг-механизмы	**29**		
Итого	**108**		

6. Образовательные технологии

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	**Тема занятия**	**Образовательные технологии (в том числе интерактивные)**	**Объем, ауд. часов/в том числе в интерактивной форме**
Лекция	Проблема стресса в биологии, медицине, психологии и педагогике. Классическая концепция стресса.	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, традиционные лекции, самостоятельная работа с Интернет-ресурсами	**4**
Практическое Занятие		Интерактивный метод работы, изучение фактов в проблемном плане, задания-презентации, самостоятельная работа в научной библиотеке	**8/8**
СРС		Самостоятельное изучение темы, подбор материалов, подготовка доклада и презентации	**10**
Лекция	Физиологические проявления стресса. Дистресс и эустресс. Психологический стресс.	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, изучение фактов в проблемном плане	**4**
Практическое Занятие		Моделирование конфликтных педагогических ситуаций, метод проектов, презентации, составление конспектов уроков, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы	**8/8**
СРС		Самостоятельное изучение темы, подбор материалов, подготовка доклада и презентации	**10**
Лекция	Проблема психогений в образовательной среде.	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, изучение фактов в проблемном плане, моделирование ситуаций, метод проектов, презентации, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы.	**5**
Практическое Занятие		Интерактивный метод работы, лекции- презентации, самостоятельная работа с Интернет-ресурсами	**10/10**

СРС		Самостоятельное изучение темы, подбор материалов, подготовка доклада и презентации	**10**
Лекция	Дифференцировка стресса и других состояний. Преодоление стресса и стрессовых состояний, копинг-механизмы	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, привлечение Интернет-ресурсов, элементы лекции – визуализации, презентации, интерактивный метод работы	**4**
Практическое Занятие		Разбор спорных воспитательных ситуаций, диспуты, подготовка сообщений, групповое взаимодействие, диагностика и саморефлексия	**8/8**
СРС		Самостоятельное изучение темы, подбор материалов, подготовка доклада и презентации	**17**
Итого			**108/34**

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В изучении данного курса предполагается использование принципов проблемного и личностно-развивающего обучения.

Проблемная лекция. Основная задача лектора заключается не только в передаче информации, но и в приобщении учащихся к объективным противоречиям научного знания. Знания в проблемной лекции не даются в готовом виде, а вводятся как неизвестное в виде проблем (содержательного противоречия). У слушателя при разрешении проблемы возникает иллюзия "открытия" уже известного в науке, т.е. он не просто перерабатывает и усваивает информацию, а переживает ее освоение как субъективное открытие неизвестного для себя знания. Используются Интернет – ресурсы.

Лекция-визуализация *(с использованием презентаций).* Её пр~~и~~мен~~и~~ение связано, с одной стороны, с реализацией принципа проблемности, а с другой - с реализацией принципа наглядности. Основной акцент в этой лекции делается на более активном включении в процесс мыслительной работы зрительных образов.

Под визуализацией понимается процесс преобразования вербальной информации в визуальную (наглядную) форму и использование подобной информации в процессе коммуникации. Обязательным условием проведения данной лекции является применение различных типов наглядности - натуральной, изобразительной, символической в сочетании с использованием различных технических средств. Методика чтения этой лекции предполагает предварительную подготовку наглядных материалов, предъявляемых с помощью технических средств или иным образом (презентации), которые сопровождаю все ее содержание. Чтение лекции осуществляется как комментирование визуальных материалов. Процесс визуализации лекционного материала, раскодирование его слушателями всегда порождает проблемную ситуацию, решение которой связано с анализом, синтезом, обобщением, свертыванием и развертыванием информации, т.е. с операциями активной мыслительной деятельности.

Лекция-визуализация наиболее эффективна для введения слушателя в определенную тему, раздел, дисциплину как способ создания проблемной ситуации и психологической установки на их изучение. Он может использоваться для диагностики и развития навыков восприятия, понимания и оценки визуальной информации.

Практические занятия направлены на изучение в систематическом виде основных представлений о природе субъективной реальности человека, ее специфике, структуре, феноменологии, условиях функционирования и развития. Большое внимание уделяется системе категорий и понятий, с помощью которых психология стремится выразить все многообразие

проявлений внутреннего мира человека. При построении планов практических занятий необходимо стремиться к тому, чтобы дать возможность обучающимся более полно раскрыть методологические и теоретические положения лекционного курса, научиться самостоятельно работать с научной литературой, научиться анализировать процессы становления и развития психических явлений и процессов с учетом основных методологических принципов науки, ориентироваться в психологии человека, чтобы понимать и объяснять особенности ее проявлений в действиях, поступках, поведении реальных людей, и на этой основе научиться правильно, взаимодействовать с ними в повседневной практике, отбирать адекватные психолого-педагогическим задачам методы исследования, анализировать собственную деятельность с целью ее совершенствования и повышения квалификации. Основным методои является проектный. Обучающиеся моделируют учебные ситуации, составляют сопровождающие программы, зашишают их на практических занятиях.

Индивидуальные практикумы. Под ними понимается самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа слушателей по заданию преподавателя. Основное назначение этого метода - развитие способностей и выработка стиля учебной деятельности у обучаемых. В учебном процессе по изучению данной дисциплины мы рекомендуем применять *индивидуальные практикумы* в двух видах: *упражнения* (или *тренировка)* и *задания.*

Индивидуальные задания двух видов:

1. *Аудиторные индивидуальные задания:*

   - *творческие,* позволяющие обучаемым использовать их знания и умения в новой ситуации, при поиске оригинального решения знакомой задачи (вопросы для самоконтроля, психологические задачи);

   - *поисковые,* дающие обучаемым возможность на основе анализа из нескольких вариантов выбрать один и обосновать этот выбор (практикум в электронном варианте).

2. *Внеаудиторные индивидуальные задания:* Применяются в форме подготовки обучаемыми научных докладов, рефератов, конспектирование литературы. Данный метод наиболее эффективен, когда обучаемые психологически подготовлены к исследовательской работе; они ясно представляют цели, задачи и пути решения данной проблемы; проблема имеет социальную ценность и практическую значимость.

Образовательные технологии, применяемые в учебном процессе, подразделяются на активные и интерактивные.

Активное обучение **–** это организация и ведение образовательного процесса, которое направлено на активизацию учебно-познавательной деятельности обучающихся, посредством комплексного использования дидактических и организационно-управленческих средств, широкое использование различных средств и методов активизации.

Активные методы обучения:

- совокупность приемов и подходов, отражающих форму взаимодействия обучающихся и преподавателя в процессе обучения;

- способы и приемы педагогического воздействия, которые побуждают обучаемых к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для решения разнообразных задач учебной и научно-исследовательской деятельности.

Активные формы проведения занятий – это такие формы организации образовательного процесса, которые способствуют разнообразному (индивидуальному, групповому, коллективному) изучению (усвоению) учебных вопросов (проблем), активному взаимодействию обучаемых и преподавателя, живому обмену мнениями между ними, нацеленному на выработку правильного понимания содержания изучаемой темы и способов ее практического использования.

Интерактивное обучение – это специфически организованное взаимодействие преподавателя и обучающегося, особенности которого состоят в следующем:

– пребывание субъектов образования в одном смысловом пространстве;

– совместное погружение в единое творческое пространство;

– согласованность в выборе средств и методов реализации решения проблемы;

– совместное вхождение в близкое эмоциональное состояние, переживание созвучных чувств, сопутствующих принятию и осуществлению решения проблем.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлектировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Понятие «интерактивные технологии» рассматривается как современный этап развития активных методов обучения.

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Она способствует углублению и расширению знаний, формированию интереса к познавательной деятельности, овладению приемами процесса познания, развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа подразделяется на аудиторную и внеаудиторную.

Аудиторную самостоятельную работу составляют различные виды контрольных, творческих и практических заданий во время семинаров (практических занятий), лекций.

Внеаудиторная самостоятельная работа традиционно включает такие формы, как выполнение письменного домашнего задания, подготовка к разбору ранее прослушанного лекционного материала на практическом занятии, подготовка доклада, выполнение реферата, курсового проекта и др. Основными критериями качества организации самостоятельной работы служит наличие контроля результатов самостоятельной работы и технических условий выполнения заданий.

Организация самостоятельной работы может идти одновременно по нескольким направлениям:

- индивидуализация самостоятельных работ,
- обеспечение методической и справочной литературой,
- применение компьютерных технологий и т.д.

Поиск информации, задания на поиск и обработку информации включает:

- написание реферата-обзора;
- подготовку презентации по проведенному исследованию.

Отработка пропущенных занятий: все задолженности по выполнению учебной программы дисциплины должны быть отработаны обучающимся до консультации, перед экзаменом. Пропуски занятий предполагают самостоятельное написание всех лекций, выполнение всех практических заданий, обсуждаемых на семинаре, и написание всех форм контроля знаний, предусмотренных учебной программой.

При подготовке преподавателя к аудиторным занятиям он должен разработать план и сформировать замысел семинара (практического занятия, презентаций студенческих докладов, аналитической работы, решения задач), изучить литературу, подготовить перечень решаемых задач и заданий, отработать для себя лично наиболее важные и сложные моменты темы. Обязательным условием успешного проведения семинарских и практических занятий является домашняя подготовка к ним обучающихся. Тематика семинара в основных пунктах совпадает с тематикой предшествующей лекции, однако предполагает более глубокое и подробное освоение материала. Цель проведения семинарских занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения специальной литературы. В обязанности преподавателя входят оказание методической помощи и консультирование по соответствующим темам курса. На каждой лекции преподаватель диктует ряд вопросов, которые необходимо подготовить к следующему занятию, а также рекомендует дополнительную литературу, способную оказать содействие в процессе этой подготовки.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья рекомендуем использовать диктофоны, для слабослышащих и лиц с затруднением в передвижении - информационно-методические блоки (схемы, таблиц, конспекты), печатные материалы. Людям с нарушением координации движения предлагаем индивидуальный график освоения образовательной программы.

7.1. Тема и содержание практических занятий

Практическое занятие №1 (4 часа)

Проблема стресса в биологии, медицине, психологии и педагогике.

1. Понятие стресса. Причины и источники стресса.
2. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
3. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
4. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне (сообщения-презентации).

Практическое занятие №2 (5 часов)

Классическая концепция стресса

1. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.
2. Классическая теория Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса (групповое обсуждение).
3. Симптомы и диагностика стресса.
4. Типы реагирования на стресс и их диагностика (сообщения-презентации, внеаудиторный практикум).

Практическое занятие №3 (4 часа)

Физиологические проявления стресса. Дистресс и эустресс.

1. Различие понятий «eu-stress» и «distress».
2. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда».
3. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека (аудиторный и внеаудиторный практикум, сообщения-презентации).

Практическое занятие №4 (5 часов)

Психологический стресс.

1. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.
2. Прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл) (аудиторный и внеаудиторный практикум, сообщения-презентации, 2 часа).

Практическое занятие №5 и №6 (9 часов)

Проблема психогений в образовательной среде.

1. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса в образовательной среде (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
2. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания в образовательной среде, синдром посттравматического стресса.

3. Развитие пограничных невротических состояний современного педагога как следствие интенсивного переживания стресса (презентация, обсуждение 2 часа).

1. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний в среде педагогов.
2. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) в образовательной среде - от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
3. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
4. Реализация в форме экспертно-диагностических систем (ролевая игра с элементами тренинга, 2 часа).

Практическое занятие №7 и №8 (9 часов)

Дифференцировка стресса и других состояний. Преодоление стресса и стрессовых состояний, копинг-механизмы

1. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств (кейс-задача, 2 часа).
2. Методы профилактики и коррекции стресса. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект (ролевая игра, 2 часа).

7.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Горобец Т.Н. Стресс: сущность, функция, значение / Т.Н. Горобец, О.И. Жданов // Мир психологии. – 2008. - № 4(56). – С. 45-54.
2. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг.- СПБ.: Питер, 2012.-496 с.
3. Квинн В. Эмоциональный стресс / В. Квинн // Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн.- СПб.: Питер, 2014.- С. 271-279.
4. Колесов В.И. Стрессы детей в семейных конфликтах и поиск путей их снятия / В.И. Кочетов // Мир психологии.- 2008.- 4(56).- С. 120-127.
5. Колесов Д.В. Гомеостаз психики и стресс / Д.В. Колесов // Колесов Д.В. Введение в общую психологию.- М., 2009.- С. 450-469.
6. Кроль В.М. Настроение, стрессы, аффекты / В.М. Кроль // Кроль В.М. Психофизиология человека / В.М. Кроль.- СПб., 2003.- С.284-288.
7. Купирование острого стресса и антистрессовая подготовка к экстремальным ситуациям / Х.М. Алиев, В.В. Захаров, Н.В. Степанова и др. // Московский психотерапевтический журнал.- 2014.- № 4.- С.131-143.
8. Майерс Д. Стресс и здоровье / Д. Майерс // Майерс Д. Психология /Д.Майерс.- Минск, 2001.- С.696-738.
9. Малкина-Пых И.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика / И.Г. Малкина-Пых // Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых.- М., 2012.- С. 133-269.
10. Организационный механизм управления конфликтами и стрессами // Конфликтология: учеб. / под ред. А.Я. Кибанова.- М.,2007.- С. 224-244.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по

образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Государственном автономном образовательном учреждении высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет». Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом по курсам для очной формы обучения в форме экзамена.

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указан в приложении к рабочей программе дисциплины.

9.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям [Текст] / В. В. Антипов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 176 с.
2. Колесникова Г.И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование [Текст] / Г. И. Колесникова. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 350,[1] с. - (Высшее образование).
3. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек. - СПб. : Речь, 2007. - 256 с.
4. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия).

б) дополнительная литература

1. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с.
3. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 495 с. - (Серия «Актуальная психология»).
4. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций [Текст] : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. - М. : Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
5. Христенко В.Е. Психология поведения жертвы [Текст] : учеб. пособие / В. Е. Христенко. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 416 с. - (Учебные пособия).
6. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку [Текст] : книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. - 2-е изд. - М. : Академия, 1997. - 96 с. - ISBN 5-7695-0134-0 : б/ц.
7. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков.- СПб.: Речь, 2004. – 165с.
8. Анцупов А.Я. Стресс и предупреждение конфликта / А.Я. Анцупов // Анцупов А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский.- СПб.: Питер, 2005.- С.212–222.
9. Берёзина Т.Н. Стресс и резервные способности человека (может ли человек “мысленно” посылать сигнал об опасности) / Т.Н. Березина, С.А. Рыбцов, Е.И. Хитрякова // Мир психологии.- 2013.- № 4(56).-С.148–161.
10. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К.Вильямс. – М., 2002. - 272с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL по средством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека online» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (ООО «Некс-Медиа»**)**

Договор № 30-140/03-25еп от 20.03.2025 г.

Срок действия с 03.04.2025 по 02.04.2026 г.

http://biblioclub.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Универсальная база данных ООО «ИВИС» (ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор на оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД ООО «ИВИС» № 30-1291/11-24еп от 26.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http:// ebiblioteka.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (ООО «РУНЭБ»)

Гражданско-правовой договор на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-1247/11-24еп от 22.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http://elibrary.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)

Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-245/03-24еп от 28.03.2024

Срок действия с 01.12.2024 по 30.11.2025

www.urait.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM» (ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 100 от 07.02.2025 г.

Срок действия с 27.03.2025 по 26.03.2026 г.

www.znanium.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»

(ООО «Издательство ЛАНЬ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-15/01-25еп от 23.01.2025 г.

Срок действия с 23.03.2025 по 22.03.2026г.
https://e.lanbook.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Развитие библиотеки и формирование фондов осуществляется по разным направлениям. Это расширение сервисов и услуг для читателей на сайте www.samara.mgpu.ru (каталог оглавлений периодики, бюллетень новых поступлений, электронный каталог, удалённые ресурсы – ссылки на полнотекстовые источники, виртуальная библиографическая справка, электронный формуляр читателя, заявка на комплектование изданий), обеспечение учебной и научно-исследовательской деятельности, пополнение традиционных библиотечных фондов, обеспечение доступа к полнотекстовым ресурсам внутренним и внешним, базам данных и информационным системам в соответствии с образовательными и научными интересами.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- при подготовке рефератов используется программа MicrosoftWord;
- при подготовке презентаций – MicrosoftPowerPoint;
- при поиске информации – браузер GoogleChrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации образовательных программ филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Библиотека филиала содержит около 50 тысяч единиц хранения, электронный каталог изданий и публикаций насчитывает почти 300 описаний электронных ресурсов, периодических изданий и статей. Библиотека оснащена компьютерной и мультимедийной техникой, а существующий в филиале неограниченный доступ к сети Интернет позволяет обучающимся и преподавателям воспользоваться электронными ресурсами.

Филиал имеет 2 учебных корпуса в городе Самара, на которые оформлены договоры безвозмездного пользования. Общая площадь помещений, используемых для организации учебного процесса, составляет 3803 квадратных метра. Занятия проходят в две смены. Все здания имеют все виды благоустройства и оборудованы системой видеонаблюдения. Все здания и помещения имеют заключения о соблюдении на объекте требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологические заключения на эксплуатацию. Оформлены паспорта безопасности и паспорта доступности.

В составе используемых помещений имеются аудитории для проведения лекционных, практических и семинарских занятий, самостоятельной работы обучающихся, компьютерные классы, аудитории, оборудованные стационарными мультимедиа проекторами, интерактивными досками, лаборатория «Психология

развития», лаборатория «Психология личности», лаборатория «Управление процессами в сфере образования», лаборатория цифровых образовательных технологий, криминалистическая лаборатория, учебный кабинет (зал судебных заседаний), лаборатория гуманитарных технологий и медиакоммуникаций, лаборатория лингвокультуры и языков, лаборатория визуализации культурно-исторического пространства, лаборатория «Юридическая клиника».

В филиале при организации и проведении учебного процесса используется 200 компьютеров, из которых 72 доступны для использования обучающимися в свободное от основных занятий время, 7 серверов. Филиал полностью обеспечен оргтехникой: 9 принтеров, 42 многофункциональных устройств, 3 из которых цветные. Все компьютеры имеют доступ к сети Интернет. В корпусах доступ предоставляется к сети Интернет с помощью оптического канала. Скорость передачи данных составляет до 200 Мбит/сек.

Рабочий и учебный процесс в филиале обеспечивается лицензионным программным обеспечением, используются обучающие компьютерные программы по отдельным дисциплинам и темам, профессиональные пакеты программ по специальностям, программы компьютерного тестирования, программы для решения организационных, управленческих и экономических задач филиала.

Использование дистанционных образовательных технологий в филиале обеспечивается специальными средствами для проведения ВКС.

В настоящее время в филиале оборудованы стационарные мультимедийные аудитории, которые оснащены современным оборудованием: средствами отображения информации в количестве 45 штук (телевизоры – 30, проекторы – 15), интерактивными устройствами – 4 штуки. Имеется передвижной комплекс для проведения видеоконференций.

В настоящее время в филиале функционирует медицинский кабинет, который снабжен необходимым оборудованием, медикаментами и мебелью (Лицензия № ЛО-63-01-003850 от 12.08.2016). Заключен Договор на оказание медицинских услуг с ЧУ ОО ВО «Медицинский университет Реавиз».

Для питания обучающихся и сотрудников организована столовая, которая рассчитана на 262 посадочных места, и ее площадь составляет 230,8 кв.м. Столовая работает в течение всего дня в режиме 6-дневной недели, что позволяет обучающимся любой формы обучения и сотрудникам питаться в удобное время