


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

И.О. проректора по учебно-методической работе

 И.Л. Руденко
« 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология стресса

образовательная программа направления подготовки

37.03.01 - Психология

шифр, наименование

Профиль подготовки

Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 3 семестр 6

Москва

2021

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29 июля 2020 г. Зарегистрировано в Минюсте России 21 августа 2020 г. № 59374

Составители рабочей программы: Составители рабочей программы:

МГГЭУ, заведующий кафедрой педагогики и психологии

место работы, занимаемая должность

Котовская С.В. 30 августа 2021 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент: МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии

место работы, занимаемая должность

Котова Е.В. 30 августа 2021 г.
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Заведующий кафедрой

«30» августа 2021 г. Котовская С.В.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ

«30» августа 2021 г. Дмитриева И.Г.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан

факультета

«30» августа 2021 г. Руденко И.Л.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

библиотекой

«30» августа 2021 г. Ахтырская В.А.
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГГЭУ
П. № 1 «31» 08 2021 г.

Содержание

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель - формирование системы психологических знаний о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностях психологической устойчивости в стрессовых ситуациях; видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми, в стрессовой ситуации.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомление студентов с основными закономерностями возникновения и проявления стресса;
- овладение основами профилактики негативного воздействия стресса и оказания психологической помощи человеку в стрессовых ситуациях;
- знакомство с методами диагностики негативных состояний и способами преодоления стресса и стрессовых расстройств.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору. Изучение учебной дисциплины «Психология стресса» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: «Общая психология», «психология социальной работы», «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения». Изучение учебной дисциплины «Психология стресса» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Основы консультативной психологии и супервизия (с практикумом)», «Психологическое обеспечение профессиональной деятельности», «Психология кризисных состояний и кризисной помощи».

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные (УК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) – в соответствии с ФГОС 3++.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-8	способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для	УК-8.1. Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций

	<p>сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>и военных конфликтов УК-8.2. Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов УК-8.3. Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>
ПК-8	<p>способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы</p>	<p>ПК-8.1. Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы ПК-8.2. Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы ПК-8.3. Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объем учебной дисциплины (модуля).

Объем дисциплины «Психология стресса» составляет 2 зачетные единицы / 72 часа:

Вид учебной работы	Всего, часов	Очная форма	
		Курс, часов	
	Очная форма	2	72
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:			
Лекции (Л)	18		18
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)			
Практические занятия (ПЗ)	36		36
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)	8		8
Лабораторные работы (ЛР)			
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	18		18
В том числе, практическая подготовка (СРПП)	8		8
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:			
Контрольная работа			
Курсовая работа			
Зачет			
Экзамен			
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	72		72

2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
Раздел 1. Общее представление о стрессе.			
1.	Введение в психологию стресса	Понятие стресса, виды стрессов. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.	УК-8 ПК-8
2.	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека. Факторы стресса. Признаки стресса. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.	
Раздел 2. Психология стрессовых ситуаций			
3.	Стрессовые ситуации.	Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Повседневные и внеповседневные стрессовые ситуации.	УК-8 ПК-8
4.	Виды стресса.	Стрессовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью. Профессиональное выгорание.	УК-8 ПК-8

		Безработица как стрессовая ситуация. Учебные и информационные стрессы. Экзистенциальные стрессовые ситуации.	
Раздел 3. Трансформация личности при стрессе.			
5	Психологическая травма.	Психологическая травма. Модель обороны от травматического стресса. Классификация психологических травм.	УК-8 ПК-8
6	Травматические стрессовые расстройства	ОСР, ПТСР и другие реакции человека на стрессовую ситуацию. Динамика реакций человека на потенциально травматическое событие.	УК-8 ПК-8
7	Посттравматический рост	Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях. Реакция человека на травматический стресс.	УК-8 ПК-8
Раздел 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях			
8	Преодоление и механизмы психологической защиты личности	Понятие копинг-стратегии и совладающее поведение. Иерархическая структура копинг-поведения. Виды копинг-поведения. Понятие психологической защиты. Механизм возникновения психологической защиты. Виды психологических защит. Обобщающая характеристика стресс-преодолевающего поведения личности. Модель стресс-преодолевающего поведения.	УК-8 ПК-8
9	Жизнестойкость личности	Феномен жизнестойкости личности в стрессовой ситуации. Понятие жизнестойкости личности. Жизнеспособность и резильентность личности. Понятие жизнеспособности. Резильентность и стойкость. Жизнетворчество и личностная зрелость.	УК-8 ПК-8
Раздел 5. Психологическая помощь при стрессах			
10	Диагностика личности в стрессовых ситуациях	Диагностика личности в стрессовых ситуациях. Объяснительные методы исследования личности. Использование проективных методик при психокоррекции. Описательные методы исследования личности. Методологическая культура исследования личности.	УК-8 ПК-8
11	Профилактика стрессовых состояний	Профилактика стрессовых состояний. Модель анализа человека в стрессовом состоянии.	УК-8 ПК-8
12	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе	Социальная поддержка. Позитивные эффекты социальной поддержки. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях. Способы и техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. Методы психологической саморегуляции состояний	УК-8 ПК-8

2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела	Аудиторная работа		Внеауд. работа	Объем в часах
		Л	ПЗ/ЛР	СР	Всего
		в том числе, ЛПП	в том числе, ПЗПП/ЛРПП	в том числе, СРПП	в том числе, ПП
1	Введение в психологию стресса	2	2	1	5
2	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	2	2	1	5
3	Стрессовые ситуации.	2	2	1	5
4	Виды стресса.		2	1	3
5	Психологическая травма.	2	2	1	5
6	Травматические стрессовые расстройства	2	4	2	8
7	Посттравматический рост	2	2	1	5
8	Преодоление и механизмы психологической защиты личности	2	2	1	5
9	Жизнестойкость личности	2	4	1	7
10	Диагностика личности в стрессовых ситуациях		4	2	6
11	Профилактика стрессовых состояний		4	2	6
12	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе	2	6	4	12
	<i>Итого:</i>	18	36	18	72
	<i>Всего:</i>				

2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

Очная форма обучения

№	Наименование тем лекций	Кол-во часов в 6 семестре по видам работы	
		Л	в том числе, ЛПП
1	Введение в психологию стресса	2	
2	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	2	
3	Стрессовые ситуации.	2	
4	Психологическая травма.	2	
5	Травматические стрессовые расстройства	2	
6	Посттравматический рост	2	
7	Преодоление и механизмы психологической защиты личности	2	

8	Жизнестойкость личности	2	
9	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе	2	

2.5. Планы практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№	Наименование тем практических (семинарских) занятий	Кол-во часов в 6 семестре по видам работы	
		ПЗ	в том числе, ПЗПП
1	Введение в психологию стресса	2	
2	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.	2	
3	Стрессовые ситуации.	2	
4	Виды стресса.	2	
5	Психологическая травма.	2	
6	Травматические стрессовые расстройства	4	
7	Посттравматический рост	2	
8	Преодоление и механизмы психологической защиты личности	2	
9	Жизнестойкость личности	4	
10	Диагностика личности в стрессовых ситуациях	4	4
11	Профилактика стрессовых состояний	4	
12	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе	6	4

2.6. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

№	Название разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Формы контроля
1	Введение в психологию стресса	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме, подготовка докладов	1	УК-8 ПК-8	Устный и письменный опрос, подготовка докладов
2	Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.		1		
3	Стрессовые ситуации.		1		
4	Виды стресса.		1		
5	Психологическая травма.		1		
6	Травматические стрессовые расстройства		2		
7	Посттравматический рост		1		
8	Преодоление и механизмы психологической защиты		1		

	личности			
9	Жизнестойкость личности		1	
10	Диагностика личности в стрессовых ситуациях		2	
11	Профилактика стрессовых состояний		2	
12	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе		4	

2.7. Планы практической подготовки

Очная форма обучения

№	Наименование тем и элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью	Форма проведения (ЛПП, ПЗПП, ЛРПП, СРПП)	Кол-во часов в 6 семестре
1	Диагностика личности в стрессовых ситуациях	ПЗПП, СРПП	4
2	Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе	ПЗПП, СРПП	4

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Особенности обучения лиц с ОВЗ:

- использование элементов дистанционного, программированного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью), например, тестовых бланков;
- использование аудио записей лекций.

Для эффективного освоения учебной дисциплины студентами, имеющими проблемы с моторикой (в частности такими, которые не успевают конспектировать лекции) рекомендуется обеспечение учащихся текстами лекций. Применение интерактивных компьютерных технологии (интерактивная доска, проектор), дистанционное сопровождение учебного процесса в период обострения заболеваний (рассылка лекций и индивидуальных заданий через электронную почту). Кроме того, в сфере образовательных потребностей студентов, имеющих инвалидность, может быть организовано ведение индивидуальных консультаций.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические указания обучающимся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного

произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР, в том числе, ПП)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
6	Л, ПЗ, ПП	Проектное обучение, игровое обучение, проблемное обучение	10
Итого:			10

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входное тестирование – не предусмотрено

Текущий контроль – устный, письменный опрос, тестовый контроль

Промежуточная аттестация – зачет

6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п. – не предусмотрено

6.3. Курсовая работа – не предусмотрено

6.4. Вопросы к зачету

1. Понятие стресса. Виды стрессов.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.
3. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
4. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций.
5. Стрессовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.
6. Профессиональное выгорание.
7. Повседневные и внеповседневные стрессовые ситуации.
8. Безработица, как стрессовая ситуация.
9. Учебные и информационные стрессы.
10. Экзистенциальные стрессовые ситуации.
11. Синдром хронической усталости.
12. Понятие психологической травмы.
13. Классификация психологических травм.
14. ОСР, ПТСР и другие реакции стресса на человека.
15. Динамика реакций человека на травматическое событие.
16. Травматический рост и развитие личности в стрессовых ситуациях.
17. Копинг и совладающее поведение при стрессе.
18. Психологическая защита при стрессе. Механизм возникновения.
19. Характеристика стресспреодолевающего поведения личности.
20. Модель стресс-преодолевающего поведения.
21. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.
22. Понятие жизнеспособности и резильентности личности.
23. Жизнетворчество и зрелая личность.
24. Психологическая помощь при стрессе.
25. Методологическая культура исследования личности.
26. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.

6.5. Контроль освоения компетенций

Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
Устный, письменный опрос	1,2	УК-8, ПК-8
Тестирование	1,2	УК-8, ПК-8

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>

7.2. Дополнительная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>
2. Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473918>
3. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476231>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476752>

7.3. Программное обеспечение

Системный блок:

Процессор Intel® Pentium®Dual-Core E5200

2048 ОЗУ

320 HDD

Монитор Samsung SyncMaster 940NW

Акустическая система Sven

Вебкамера Logitech B525

Проектор Nec M260W

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Enterprise (Государственный контракт (Договор) № ОАЭФ-12/13)

Microsoft Office 2010 (Договор-оферта № Tr017922 от 06 апреля 2011 года)

Консультант Плюс (Договор б/н от 29 января 2015 года)

МойОфис Стандартный (Контракт 1-44/ЭА от 04 июня 2018 года)

Zoom

7.4. Электронные ресурсы

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

ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru>.

ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com>.

Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1	Учебная аудитория 1-405 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Кол-во посадочных мест – 30 Оснащена учебной мебелью Рабочее место преподавателя Доска (меловая)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу дисциплины «Психология стресса»
Разработчик: Котовская С.В., кандидат биологических наук, доцент**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» предназначена для реализации требований федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовки выпускников по образовательной программе 37.03.01 «Психология». Данный курс нацелен на формирование системы психологических знаний о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностях психологической устойчивости в стрессовых ситуациях; видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми, в стрессовой ситуации.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данному направлению подготовки, Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) от 26.06.2020 г., учебным планом и графиком учебного процесса по данному направлению подготовки.

Рабочая программа содержит следующие элементы: титульный лист, сведения о разработчике и согласовании программы, цель и задачи, формируемые компетенции, место дисциплины в структуре образовательной программы, содержание тем, объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план, используемые образовательные технологии и формы контроля, условия реализации программы, требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых основных учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. Оценка результатов освоения дисциплины выстроена логически грамотно.

Перечень компетенций содержит все компетенции, предусмотренные ФГОС и учебным планом направления подготовки. Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающегося, формируемым в процессе освоения дисциплины, соответствуют ФГОС. Содержание программы дисциплины соответствует общей трудоемкости, предусмотренной учебным планом.

Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» соответствует нормативным требованиям - в списке основной литературы приведены издания, выпущенные не позднее 2021 года, соответствующие требованиям к учебным изданиям.

Заключение:

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ФГБОУИ ВО МГГЭУ.

Рецензент:

Котова Е.В., кандидат психологических наук, доцент