ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая школа

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Цейликман В. Э.
Пользователь: tceilikmanve
Дата подписания: 25.01.2022

В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.С1.12 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
для специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности
уровень Специалитет
специализация Психология менеджмента и организационное консультирование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Астаева А. В.
Пользователь: astaevaav
Дата подписания: 25.01.2022

А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Брябрина Т. В.
Пользователь: briabrinatv
Дата подписания: 25.01.2022

Т. В. Брябрина

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы
д.психол.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Рыльская Е. А.
Пользователь: rylskaiaea
Дата подписания: 25.01.2022

Е. А. Рыльская

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Задачи: - сформировать понятие об общем адаптационном синдроме (Г.Селье) и психофизиологических механизмах стресса - сформировать понятие о психологическом стрессе и психологических механизмах стресса, роли тревоги и механизмов адаптации - сформировать представление о клинических проявлениях стрессовых состояний - сформировать знания об общих направлениях и путях оказания психологической помощи лицам в стрессовом состоянии

Краткое содержание дисциплины

При изучении дисциплины рассматриваются следующие базовые вопросы: общие теоретические проблемы психологии стресса, вопросы психодиагностики стрессовых расстройств, вопросы психологического сопровождения стрессовых расстройств.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ПК-5 Способен осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных и реабилитационных мероприятий	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Практикум по психодиагностике, Возрастная психология и психология развития, Практикум по психологии безопасности личности и организации, Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций,	Не предусмотрены

Безопасность жизнедеятельности, Психодиагностика	

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Психодиагностика	Знает: психодиагностические методы, методики, принципы и этические нормы выявления проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, принципы отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, базовые понятия психодиагностики; классификацию психодиагностических методов; соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности; основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования Умеет: разрабатывать модели диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, осуществлять грамотный отбор и применять психодиагностические методики, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, проводить психодиагностические обследования, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию Имеет практический опыт: владения методами диагностики психологических свойств и состоянии, психических процессов, личности, критериями выбора психодиагностических методик, владения методами отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, владения навыками администрирования психодиагностического процесса; навыками прогнозирования; навыками интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики
Безопасность жизнедеятельности	Знает: классификацию и источники чрезвычайных ситуацийприродного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохраненияприродной среды, взаимодействие человека и среды его

	обитания; параметры комфортности жизнедеятельности человека в повседневной жизни и профессиональной деятельности Умеет: проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий Имеет практический опыт: идентификации опасностей, владеет методами прогнозирования возникновения опасных иличрезвычайных ситуаций; применения основных методовзащиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни ипрофессиональной деятельности; проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий
Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций	Знает: основные факторы риска профессиональной деятельности, основные симптомы профессиональных деструкций и выгорания, теории их развития, основные технологии обеспечения социального благополучия, физического, психического и социального здоровья, профилактики и коррекции профессиональных рисков Умеет: определять психоэмоциональное состояние личности и подбирать методы эмоциональной и когнитивной регуляции этих состояний, определять и диагностировать деструктивные формы профессионального поведения, такие как коррупционное поведение, рабочие злоупотребления, в составе синдрома профессионального выгорания и профессиональных деформаций, отбирать психодиагностические и коррекционные методы, направленные на изучение и преодоление профессиональных деформаций личности и психического выгорания Имеет практический опыт: владения способами эмоциональной и когнитивной регуляции психоэмоциональных состояний, применения индивидуальных и групповых методов психологического воздействия и диагностики при работе с выгоранием и профессиональными деструкциями, использования индивидуально-групповых технологий психологической работы с профессиональными рисками, профессиональными деформациями
Возрастная психология и психология развития	Знает: основные подходы к задачам развития на каждом возрастном этапе, факторы риска возникновения асоциального поведения в периоды подросткового возраста и юности, связанные с возрастными особенностями развития личности, возрастные нормы психического развития в онтогенезе, возрастную периодизацию психического развития Умеет: применять знания по психологии развития и

	возрастной психологии для решения практических задач, приводить примеры, демонстрирующие закономерности возрастного развития в норме и патологии, выбирать адекватные формы коррекционных и реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастными особенностями, определять для каждого возраста сензитивные периоды развития психических процессов и личностных свойств Имеет практический опыт: самооценки соответствия собственного развития возрастным нормам, анализа нормативного содержания возрастных кризисов, анализа соответствия программ коррекционных и реабилитационных мероприятий возрастным особенностям потенциальных участников, выявления зоны ближайшего развития психических процессов и личностных свойств при проживании возрастных кризисов
Практикум по психодиагностике	Знает: методы и методики психологической диагностики с целью оценки особенностей психических функций, когнитивных процессов, эмоционально-волевой сферы лиц разного возраста; основы применения психодиагностических методик; процедуру и этапы психодиагностики; этические принципы психодиагностики, специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса; классификацию психодиагностических методов и современные подходы к их использованию Умеет: применять современные методы и методики психологической диагностики в процессе взаимодействия с клиентами; грамотно и профессионально проводить исследование с помощью стандартных психодиагностических процедур; обрабатывать и анализировать данные психодиагностического исследования, отбирать и применять психодиагностические методики; уметь адаптировать методики под ситуации применения, контингент обследуемых Имеет практический опыт: владения навыками использования психодиагностических методик для исследования психических процессов, свойств и состояний; навыками интерпретации полученных данных и составления психологического заключения в соответствии с решаемой исследовательской или практической задачей, владения навыками психометрической оценки и адаптации диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; методами диагностики психологических свойств и состоянии, психических процессов, личности специалиста, различныхвидов деятельности индивидов и групп, критериями выбора

	психодиагностических методик
Практикум по психологии безопасности личности и организации	Знает: актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса, общие психологические закономерности диагностики, коррекции, профилактики и просвещения субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях, основы групповой динамики, функции и механизмы формирования межличностных отношений в организациях, осуществляющих служебную деятельность Умеет: определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной профессиональной среды, моделировать психологическую безопасность в профессиональном пространстве, выявить роль и значение участников трудового процесса в создании безопасной профессиональной среды, разрабатывать стратегию и конкретные программы адаптации, кризисной и антистрессовой поддержки, профилактики и коррекции профессионального выгорания сотрудников в ходе служебной деятельности, осуществлять диагностику психологической атмосферы в организации, определять ее ключевые проблемы Имеет практический опыт: консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства, применения приемов психодиагностики коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний и стрессовых расстройств субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях, применения средств психологического воздействия на персонал организации с целью формирования и поддержания благоприятных межличностных отношений и предупреждения конфликтов в организации

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра

		9
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	35,75	35,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Написание реферата	10	10
Подготовка к докладу	2	2
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоупраление"	2	2
Написание заключений	2	2
Подготовка к практическим занятиям	13,75	13.75
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общие вопросы психологии стресса	24	12	12	0
2	Психологическая помощь при стрессе и стрессовых расстройствах	8	4	4	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общее понятие о стрессе	2
2	1	Физиологические механизмы (основы) стресса. Понятие адаптационного синдрома. Этапы и фазы развития стресса	2
3	1	Стрессоустойчивость. Психологические механизмы стресса. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение.	4
4	1	Факторы, обусловливающие стрессовые реакции: личностные ,социальные и когнитивные.	2
5	1	Клинические проявления стресса. Стрессовые расстройства. Травматический стресс.	2
6	2	Мишени и методы психологической диагностики при стрессе	2
7	2	Основные направления и пути психологической помощи.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№	№	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-

занятия	раздела		во часов
1	1	Тема: Общее понятие о стрессе. Содержание: Основные термины и понятия психологии стресса. История развития представлений о стрессе в психологии. Теории и модели. Физиологические основы стресса. Адаптационный синдром. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и другие психологические феномены.	2
2	1	Тема: Проявление стресса и методы его диагностики. Содержание: Проявление стрессового состояния в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере. Виды стресса. Стрессоры. Методы психологической диагностики.	2
3	1	Тема: Роль тревоги и когнитивных факторов в развития стрессовой реакции. Содержание: Понятие тревоги и ее роль. Тревожный ряд. Когнитивная концепция Лазаруса. Когнитивные факторы переработки стресса. Когнитивные схема и установки. Когнитивная уязвимость. Методы психологической диагностики.	2
4	1	Тема: Механизмы психологической адаптации при стрессе. Содержание: Механизмы психологической защиты. Совладающеее поведение. Проблемы классификации. Сходство и различие. Методы психологической диагностики.	2
5	1	Тема: Личностные и социальные факторы в генезе психологического стресса. Содержание: Личностно-индивидные факторы стрессоустойчивости. Социальные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Социальная поддержка. Методы психологической диагностики.	2
6	1	Тема: Стрессовые расстройства. Содержание: Психическая травма. Травматический стресс. Острая реакция на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Расстройство адаптации. Социальное стрессовое расстройство. Диагностические критерии стрессовых расстройств. Стресс-зависимые заболевания. Реакция горя. Методы психологической диагностики.	2
7	2	Тема: Основные направления и пути психологической помощи. Содержание: Психологическая помощь: задачи, этапы, методы. Общая классификация методов и подходов к управлению стрессом. Профилактика. Меры психологической помощи и их специфика при разных видах стресса. Методы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Меры повышения стрессоустойчивости.	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Написание реферата	Используется ПУМД и ЭУМД осн.и доп. лит. в зависимости от выбранной темы работы	9	10
Подготовка к докладу	для доклада 1 - Периодические издания. для доклада 2 - ПУМД доп лит 2 (57-78, 150-222), 3, 4 (179-224), 5 (главы 3, 4 и 7),	9	2

	6 (глава 3) ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 11 (35-42), 12 (69-86)		
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоупраление"	ЭУМД осн лит №3 (С. 36-42, 49-52)	9	2
Написание заключений	ПУМД доп лит 1 ЭУМД 1,2,3,4, 13	9	2
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	13,75
Подготовка к промежуточной аттестации	Используется ПУМД и ЭУМД осн. лит.	9	4
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп 1, 2 (83-90, 105-150) ЭУМД 1, 2, 3, 4, 5, 7(105-126), 8 (97-106)	9	2

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	9	Текущий контроль	Текущий опрос.	40	24	Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятии и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие ответа. Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в	зачет

						конце семестра.	
2	9	Текущий контроль	Реферат	20	14	Студенты выполняют учебно-исследовательскую работу по выбранной теме. Темы, требования к содержанию и оформлению работы, критерии оценивания работы указаны в файле. Максимальный балл: 14 б. Выполненная работа будет оцениваться по следующим критериям: 1) соответствие содержания теме, степень проработки всех разделов – 4 балла; 2) привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.п.) - 1 балл; 3) круг и полнота использования литературных источников по проблеме - 2 балла; 4) структурированность, логичность, ясность, четкость, последовательность изложения – 2 балла; 5) грамотность; язык и стиль изложения, соответствие нормам русского языка и требованиям научного стиля - 2 балла; 6) обобщение информации в выводе - 1 балл; 7) соответствие оформления работы требованиям – 1 балл; 8) соответствие выполнения работы установленным срокам – 1 балл;	зачет
3	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	5	3	Студенты заполняют таблицу: даны диагностические задачи, необходимо подобрать методики психологической диагностики. Максимальный балл за задание - 3 балла. Задание оценивается следующим образом: 3 баллов – правильно подобраны психологические методики для 5-6 диагностических задач; 2 балла – правильно подобраны психологические методики для 2-4 диагностических задач; 1 балл – правильно подобраны психологические методики для 1-2 диагностической задачи; либо нет ни одного верного решения; 0 баллов – задание не выполнено.	зачет
5	9	Текущий контроль	Заключение	10	6	Студентам выдается два задания с указанием диагностических задач, необходимо выполнить поиск психодиагностической методики, провести и обработать, написать заключение. Задание выполняется к двум темам практических занятий. Максимальный балл за каждое задание - 3 балла. Каждое задание оценивается следующим образом: 3 баллов – задание сдано, выполнен поиск и подбор методик по всем диагностическим	зачет

						задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены; 2 балла – задание сдано; выполнен поиск и подбор методик по всем диагностическим задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены с ошибками, есть замечания; 1 балл – задание сдано; выполнен поиск и подбор методик не по всем диагностическим задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены с существенными ошибками, есть замечания; 0 баллов – задание не выполнено.	
6	9	Текущий контроль	Доклад 1	10	3	Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Максимальный балл – 3 балла 3 балла – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; тематика статьи соответствует теме вопроса; материал изложен логично, структурировано; на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы, указаны и раскрыты ключевые понятия. Есть презентация. 2 балла – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; тематика статьи соответствует теме вопроса; материал изложен неструктурировано; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные. 1 балл - выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; тематика статьи частично соответствует теме вопроса и доклад не структурирован; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы неполные и/или неточные. 0 баллов – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; но тематика статьи не соответствует теме вопроса.	зачет
7	9	Текущий контроль	Доклад 2	10	3	Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время стресса» Максимальный балл - 3 балла. 3 балла – содержание доклада соответствует теме; материал составлен грамотно, логично, структурировано; самоотчет отражает высокий уровень рефлексии; 2 балл - содержание доклада соответствует теме; доклад плохо	зачет

						структурирован, есть замечания по содержанию выполненной работы; самоотчет отражает средний уровень рефлексии; 1 балл - содержание доклада соответствует теме; доклад плохо структурирован, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности; самоотчет отражает низкий уровень рефлексии; 0 баллов - задание не выполнено либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.	
8	9	Текущий контроль	Диагностическое и практическое задание "Заключение и рациональное самоуправление"	5	4	Задание состоит из двух частей. Выполняется к темам двух практических занятий: 1е задание для темы «Когнитивные факторы развития стрессовой реакции: роль когнитивных схем»; 2е задание – для темы «Основные направления и пути психологической помощи». Первая часть - диагностическая, направленная на формирование умения выявлять когнитивные факторы уязвимости к стрессу. Вторая часть - практическая, направленная на формирование навыков управления стрессом. Максимальный балл - 4 балла. 4 балла – работа сдана, выполнены оба задания, сделан общий вывод; 3 балла – работа сдана, выполнены оба задания есть замечания; 2 балла – работа сдана, выполнено одно задание; 1 балл – работа сдана; выполнено одно задание, имеются существенные замечания; 0 баллов – работа не выполнена.	зачет
9	9	Проме-жуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	30	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента. В рамках промежуточной аттестации студент выполняет тест. Тест содержит 30 тестовых заданий, составленных по типу "закрытый вопрос с вариантами ответов для выбора" и на основе тем всех разделов, для оценивания сформированности компетенций. Шкала оценивания тестовых заданий: 1 балл – задание решено верно; 0 баллов – задание решено неверно. Продолжительность тестирования – 30 минут. Максимальное количество	зачет

						баллов, которое студент может получить за тест, составляет 30 баллов. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%	

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающегося по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179). Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ							
		1	2	3	5	6	7	8	9
УК-8	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+	+		+	+	+	+	+
УК-8	Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния	+			+		+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции	+					+	+	+
ПК-5	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	+	+	+	+			+	+
ПК-5	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач	+	+	+	+			+	+
ПК-5	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов	+	+	+	+			+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] Л. А. Китаев-Смык. - М.: Академический проект, 2009. - 943 с. ил.

б) дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
2. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.
3. Попова, Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья [Текст] учеб. пособие Т. В. Попова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Основы мед. знаний; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58,[1] с. ил.
4. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.
5. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с. ил.
6. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.
7. Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Психофизиология науч. журн. Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008-
2. Вопросы психологии науч. журн. Рос. Акад. образования, Коллектив ред. журнал. - М., 1955-
3. Реферативный журнал. Психология. 95 [Текст] отд. вып. Акад. наук СССР, Всесоюз. ин-т науч. и техн. информ. (ВИНИТИ) реферативный журнал. - М.: ВИНИТИ, 1990-1991

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. План практических занятий по дисциплине
2. Беребин, М. А. Клинические описания и диагностические критерии поведенческих и психических расстройств Учеб. пособие М. А. Беребин; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 130,[1] с.
3. Требования к выполнению и написанию реферата

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. План практических занятий по дисциплине
2. Требования к выполнению и написанию реферата

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной	Библиографическое описание

		форме	
1	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784
2	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681
3	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880
4	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. https://e.lanbook.com/book/122652
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 366 с. https://e.lanbook.com/book/64906
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. https://e.lanbook.com/book/101523
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. https://e.lanbook.com/book/108821
9	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 262 с. https://e.lanbook.com/book/155367
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. — 214 с. https://e.lanbook.com/book/139719
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. https://e.lanbook.com/book/140268
12	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. https://e.lanbook.com/book/147553
13	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 123 с. https://e.lanbook.com/book/155368

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных лекций.
Практические занятия и семинары		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных докладов студентов.