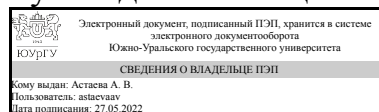


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



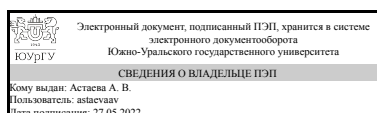
А. В. Астаева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.43 Психология стресса  
для специальности 37.05.01 Клиническая психология  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Клиническая психология

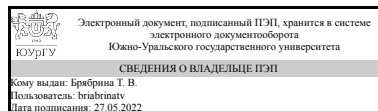
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 26.05.2020 № 683

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



А. В. Астаева

Разработчик программы,  
к.психол.н., доцент



Т. В. Брябрина

## 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 эмоциональной сфере и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ОПК-3 Способен применять надежные и валидные способы количественной и качественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем человека, в том числе с учетом принципов персонализированной медицины	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
ПК-3 Способен организовывать и оказывать специализированную психологическую помощь лицам с кризисными состояниями	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса Умеет: анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса; ориентироваться в области методов и средств оказания психологической помощи при стрессе Имеет практический опыт: поиска и подбора мер психологической помощи при разных видах

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.05 Психотерапия: теория и практика, ФД.02 Новые методики психодиагностики личности, 1.О.44 Психиатрия, 1.О.27 Психодиагностика, 1.О.18 Информационные технологии в психологии, 1.О.28 Практикум по психодиагностике, 1.О.25 Общий психологический практикум, 1.О.36 Клиническая психофизиология, 1.О.34 Психология безопасности, 1.Ф.01 Психология отклоняющегося поведения, 1.О.32 Психофизиология, Производственная практика, производственная практика под супервизией (6 семестр)	1.О.46 Методология исследования в клинической психологии, 1.Ф.19 Клинико-психологическая помощь семье, 1.Ф.12 Психологическая профилактика зависимого поведения

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

Дисциплина	Требования
1.О.44 Психиатрия	<p>Знает: основные проявления симптомов, синдромов, регистр-синдромов при психических расстройствах и расстройствах поведения, методах их качественной и количественной оценки в психиатрии, виды экспертиз, проводящихся в условиях психиатрической клиники с участием медицинского психолога, основные принципы их организации и проведения, статус психолога при этих экспертизах, основные методы клинической оценки и диагностики в психопатологии и патопсихологии; Базовые симптомы психических расстройств и расстройств поведения в соответствии с Международной классификацией болезней 10-пересмотра (МКБ-10); основные нозологические группы классификатора МКБ-10 и базовые синдромы в каждой</p> <p>Умеет: применять основные клинические шкалы, применяемые в психиатрии (оценочные или рейтинговые шкалы), организовать и выполнять взаимодействие с другими медицинскими работниками, занятыми в производстве экспертиз в психиатрии, применять клинические методы диагностики (наблюдение, беседу, интервью и др.) с целью выявления симптомов и синдромов психических расстройств и расстройств поведения. выделять клинические «мишени» для последующей</p>

	<p>патопсихологической диагностики Имеет практический опыт: применения методов и методик клинической психологической оценки психической деятельности и личности в целом в норме и при нарушениях , анализа комплекса требований, предъявляемых к медицинским работникам учреждений здравоохранения психиатрического и наркологического профиля, осуществляющих экспертную деятельность, профессионального взаимодействия с лицами, имеющими различные характеристики уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации</p>
<p>1.Ф.01 Психология отклоняющегося поведения</p>	<p>Знает: основные стратегии психопрофилактики, реабилитации, психотерапии и психологической коррекции девиантного поведения основные принципы разработки программ работы с детьми по профилактике и психокоррекции девиантного поведения, основные типы девиантного поведения, характерные для разного возраста; основные методы психодиагностики девиантного поведения в детском, подростковом и взрослом возрасте принципы психодиагностической работы с лицами с отклоняющимися формами поведения, основные синдромы, обуславливающие девиантное поведение в разные периоды онтогенеза; структуру девиантного поведения; основные биологические, психологические и социальные факторы формирования девиантного поведения; роль детско-родительских отношений в формировании различных типов девиантного поведения Умеет: применять на практике основные стратегии психопрофилактики, психотерапии, психологической коррекции и реабилитации девиантного поведения применять на практике современные методы и технологии консультирования родителей по вопросам отклоняющегося поведения; применять на практике современные методы и технологии психологической коррекции детско-родительских отношений при различных формах отклоняющегося поведения у детей, использовать клинические и экспериментально-психологические методы для работы с лицами с девиантным поведением; проводить психодиагностическое обследование лиц с девиантным поведением и определять по результатам обследования сохранные и нарушенные звенья личностной и поведенческой сферы, анализировать структуру нарушенного поведения, выделять разные уровни нарушений поведения в детском, подростковом и взрослом возрасте; выделять основные мотивы и нарушения их иерархии, лежащие в основе</p>

	<p>девиантного поведения Имеет практический опыт: психопрофилактической, психотерапевтической и психокоррекционной работы с лицами с девиантным поведением разного возраста современными методами и технологиями консультирования и психологической коррекции, эффективными при работе с детьми и подростками с разными формами поведенческих отклонений, сбора анамнеза и клинической беседы с лицами с разными типами отклоняющегося поведения клиническими и экспериментально-психологическими методами, позволяющими определять тип девиантного поведения и выделять основные мотивы, лежащие в его основе, клинического наблюдения, основываясь на методологии синдромного анализа девиантного поведения</p>
<p>1.О.25 Общий психологический практикум</p>	<p>Знает: особенности организации психологического исследования, нормативные и правовые документы в деятельности психолога-консультанта; основные процедуры теоретического анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих подходов в отечественной и зарубежной науке Умеет: использовать методы психологического исследования адекватные поставленной цели и задачам, профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека, использовать основные психологические методы для решения научных и практических задач; обрабатывать, анализировать и представлять данные исследований с помощью математико-статистического аппарата Имеет практический опыт: в сборе данных, обработке и интерпретации; представления полученного материала в устной и письменной форме, применения техник восприятия личности другого, установлении доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержке людей; применения методов и приемов активного психолого-педагогического обучения, в отборе психологического инструментария и приемов его использования в различных областях психологии</p>
<p>ФД.02 Новые методики психодиагностики личности</p>	<p>Знает: главные тенденции развития психодиагностической науки; основные методы современной психологической диагностики; методики диагностики личности, ее отдельных</p>

	<p>свойств и характеристик, основы применения психодиагностических методик; процедуру и этапы психодиагностики; основы и принципы интерпретации психодиагностических данных; тестовые нормы, структуру психологического заключения; теорию и практику постановки психологического диагноза</p> <p>Умеет: проводить комплексное исследование и диагностику особенностей развития различных сфер личности, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, применять методы психодиагностики в процессе взаимодействия с клиентами; грамотно и профессионально проводить исследование с помощью стандартных психодиагностических процедур; обрабатывать и анализировать данные психодиагностического исследования</p> <p>Имеет практический опыт: отбора диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; владения основными методами современной психологической диагностики личности; обработки и интерпретации результатов, а также составления психологических заключений и рекомендаций по их использованию, интерпретации полученных данных и составления психологического заключения в соответствии с решаемой исследовательской или практической задачей</p>
<p>1.О.18 Информационные технологии в психологии</p>	<p>Знает: принципы устройства сети Интернет, и общие информационные ресурсы Интернета; основные угрозы безопасности при работе с программами и в сети Интернет; основные математические и статистические методы обработки данных, полученных при решении основных профессиональных задач, современное состояние уровня и направлений компьютерной техники и программных средств и возможности их применения в психологической практике</p> <p>Умеет: организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению надежной защиты информации, применять информационные технологии в учебной деятельности</p> <p>Имеет практический опыт: работы с офисными приложениям, с приложениями в сети Интернет, самостоятельной работы с универсальными и специализированными базами учебной и научной литературы</p>
<p>1.О.32 Психофизиология</p>	<p>Знает: принципы системного строения психических явлений, механизмы регуляции физиологического состояния и реакций человека, психофизиологические методики исследования специфики психического функционирования человека, психофизиологические аспекты работоспособности персонала, механизмы</p>

	<p>регуляции физиологического состояния и реакций человека, психофизиологические методики исследования специфики психического функционирования человека Умеет: анализировать каждый элемент психики в тесной связи с ее функционированием в целом, интерпретировать результаты объективной оценки состояния человека на естественно-научной основе, интерпретировать результаты объективной оценки функций мозга (сенсорной, моторной, формально-динамические свойства ЦНС) на естественно-научной основе Имеет практический опыт: использования понятийно-категориального аппарата системной психофизиологии, работы со справочной литературой, содержащей описание физиологических методик оценки функциональных состояний человека в норме и патологии, работы со справочной литературой, содержащей описание физиологических методик оценки функциональных состояний человека в норме и патологии, признаков темперамента и эффективности различных видов деятельности</p>
<p>1.О.28 Практикум по психодиагностике</p>	<p>Знает: современные 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, основы и принципы администрирования психодиагностического процесса и интерпретации психодиагностических данных; тестовые нормы, структуру психологического заключения; теорию и практику постановки психологического диагноза, методики диагностики, а также методы математико-статистической обработки данных; систему психодиагностических методик, адекватных конкретной ситуации обследования; систему психодиагностических методик для использования в различных ситуациях, а также особенности дальнейшей математико-статистической обработки данных и их интерпретацию 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, описывать и анализировать полученные результаты; формировать заключение по результатам диагностики, выделять и давать определение основных психодиагностических методик,</p>

	<p>методов математико-статистической обработки данных; выделять психодиагностические методики, адекватные конкретной ситуации обследования; характеризовать систему психодиагностических методик для использования в различных ситуациях, а также особенности дальнейшей математико-статистической обработки данных и их интерпретацию Имеет практический опыт: использования психодиагностических методик для исследования психических процессов, свойств и состояний; интерпретации полученных данных и составления психологического заключения в соответствии с решаемой исследовательской или практической задачей, администрирования психодиагностического процесса; прогнозирования результатов; интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, отбора основных психодиагностических методик, адекватных конкретным целям и ситуации, контингенту респондентов; анализа методик психодиагностического обследования; применения психодиагностических методик, адекватных целям и задачам исследования, методов математико-статистической обработки данных и их интерпретации</p>
<p>1.Ф.05 Психотерапия: теория и практика</p>	<p>Знает: основные способы развития, коррекции и психотерапии психических нарушений при экстремальных ситуациях и в кризисных ситуациях, основные методы и методики в каждом из основных направлений психотерапии (гуманистическом, когнитивно-поведенческом и психоаналитическом); основные нозологические особенности и личностные аспекты реагирования при невротических, постстрессовых и соматоформных расстройствах, основы базовых теорий психотерапии в рамках экзистенциального (гуманистического), когнитивно-поведенческого и психоаналитического направлений психотерапии, а также системной интегративной психотерапии Умеет: составлять программы оказания психологической помощи лицам с кризисными состояниями, , применять методы и методики психотерапевтического вмешательства, формулировать основные проблемы при анализе психотерапевтического случая и вырабатывать стратегию психотерапевтического вмешательства Имеет практический опыт: проведения методов и приемов оказания психологической помощи при экстремальных ситуациях и в кризисных ситуациях, применения способов и приемов психотерапевтического вмешательства при различных психосоматических, невротических и</p>



	<p>психических расстройствах , разбора и анализа случая психотерапевтического вмешательства и построения программы ведения психотерапевтического случая</p>
<p>1.О.34 Психология безопасности</p>	<p>Знает: актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса, современные направления и содержание психолого-профилактической деятельности в различных сферах жизни и деятельности человека; психологические закономерности обучения различных категорий населения приемам сохранения психического здоровья 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 , определять стратегии и разрабатывать программы просветительской деятельности, направленной на профилактику психических нарушений и поддержание психологического здоровья Имеет практический опыт: консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства, методами создания безопасной жизненной среды для разных категорий населения, дидактическими приемами формирования умений и навыков психологической самопомощи, направленной на поддержание психической устойчивости и адаптивности</p>
<p>1.О.36 Клиническая психофизиология</p>	<p>Знает: методы оценки особенностей проявления нейробиологических факторов (латерализация, корково-подкорковые, модально-специфические сенсорные и локальные аспекты) в психической деятельности в норме и при ее нарушениях, а также с учетом индивидуальных особенностей организма и личности, показания к назначению диагностических методов нейровизуализации лицам, нуждающимся в психологической помощи в связи с имеющимися у них заболеваниями и расстройствами органической и психосоматической природы , основы современной нейробиологической науки (нейроанатомия, нейрофизиология и психофизиология ) и их применение в практике при организации и проведении научного</p>

	<p>исследования в области клинической психологии  Умеет: отбирать наиболее релевантные технологии измерения, психологической (в т.ч. экспертной психологической) оценки нейробиологических и клиничко-психологических данных, необходимых для решения научных, прикладных и экспертных задач , применять (по показаниям) комплексные методы психологической помощи, основанные на принципе биологической обратной связи (БОС) , устанавливать взаимосвязи между нейробиологическими характеристиками, эквивалентными им психическими и психологическими феноменами, а также клиничко-психологическими проявлениями в норме и при патологии Имеет практический опыт: практики психологических измерений и оценок с помощью количественных и качественных шкал, методами обработки и психометрического преобразования результатов такого исследования формулирования выводов по результатам многомерной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем человека, проведения методов и методик психологической помощи, основанных на психофизиологических принципах (саморегуляция, аутогенная тренировка, гипноз, релаксация, дыхание посредством гиперкапнии и др.) , проведения и интерпретации основных результатов электроэнцефалографического исследования; формулировать рабочие гипотезы и взаимосвязи клиничко-психологических, психических и нейробиологических переменных</p>
<p>1.О.27 Психодиагностика</p>	<p>Знает: специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса; классификацию психодиагностических методов и современные подходы к их использованию , 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, классификации психодиагностических задач и видов психологического диагноза, правила формулирования задач и выбора адекватных методов решения, особенности интерпретации полученных результатов и построения психодиагностического заключения Умеет: отбирать и применять психодиагностические методики; уметь адаптировать методики под ситуации применения, контингентобследуемых, проводить психодиагностические обследования,</p>

	<p>обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, оперативно ориентироваться в сложных случаях из психодиагностической практики и эффективно решать психодиагностические задачи; описывать результаты и формировать психодиагностическое заключение, отвечающее цели и задачам оказания помощи человеку Имеет практический опыт: применения методов диагностики психологических свойств и состояний, психических процессов, личности, различных видов деятельности индивидов и групп, владения критериями выбора психодиагностических методик, психометрической оценки и адаптации диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; владения основными методами психологической диагностики, обработки и интерпретации результатов, а также составления психологических заключений и рекомендаций по их использованию, интерпретационной работы с разного рода данными (анамнестическими, феноменологическими, психометрическими), полученными в ходе психодиагностической деятельности</p>
<p>Производственная практика, производственная практика под супервизией (6 семестр)</p>	<p>Знает: методы качественной и количественной психологической оценки, цели и задачи психологического исследования в клинике, профессиональные преимущества и ограничения; клинико-психологическую и общепсихологическую терминологию, методы и методики психологической диагностики, их основные характеристики и содержание, сферу применения; принципы обработки, анализа и интерпретации данных основных психодиагностических методов и методик, принципы и требования формального и содержательного анализа данных психологического исследования Умеет: применять методы психологической оценки при решении научных и прикладных задач, взаимодействовать с руководством и сотрудниками учреждения; определять психодиагностические задачи и оценивать их соответствие профессиональной компетенции специалиста, осуществлять самостоятельный поиск необходимой методической информации и самостоятельно организовывать психодиагностическую деятельность, проводить и обрабатывать результаты психодиагностические методики, обобщать результаты исследования в виде психодиагностического заключения, релевантного запросам пользователя Имеет практический опыт: проведения, обработки и</p>

	анализа данных качественной и количественной оценки; интерпретации полученных данных с учетом принципов персонализации, профессионального общения с коллегами, коллективом специалистов; участия в профессиональной деятельности практического клинического психолога, проведения, обработки, анализа и интерпретации психодиагностических данных ; применения психодиагностических методик, формального и содержательного анализа, а также обобщения результатов исследования в виде психодиагностического заключения, релевантного запросам пользователя, а также предоставления обратной связи с соблюдением деонтологических норм
--	---

#### 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 трудоемкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75	
Написание реферата	8	8	
Написание заключений	6	6	
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	2	2	
Подготовка к докладам	4	4	
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	2	2	
Подготовка к практическим занятиям	9,75	9.75	
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2	
Подготовка к промежуточной аттестации	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, обуславливающие 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

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-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 развитии 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. Совладающее поведение. Проблемы классификации. Сходство и различие. Методы психологической диагностики.	2
5	1	Тема: Личностные и социальные факторы в генезе психологического стресса. Содержание: Личностно-индивидуальные 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-	2

		зависимые заболевания. Реакция горя. Методы психологической диагностики.	
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	8
Написание заключений	ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч.Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. 2) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч.Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. –Ульяновск: Зебра, 2015. 3) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч.Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 4) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч.Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. 5) Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р.Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — с.37-53 6) Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — с. 97-106, 7) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 2, 8) Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград: БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. 9) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В.	9	6

	<p>Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 5. 10) Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — с.85-107</p>		
<p>Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"</p>	<p>ПУМД осн. лит.: Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - (главы 3, 4, 7). ПУМД доп. лит.: 1) Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.; 2) Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.; 3) Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452 с.; 4) Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94с. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. (раздел 3), 2) Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019 - с. 93-105; 3) Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014 -глава 5; 4) Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н.В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. 5) Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И. В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — раздел 3 6) Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. 7) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 3. 8) Портнягина, А.М. Психология стресса: учебное пособие / А.М. Портнягина. — Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2019. — с. 69-85. 9) Мириуца, Е. В. Психология стресса и</p>	<p>9</p>	<p>2</p>

	стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 4		
Подготовка к докладам	<p>для доклада 1 - Периодические издания.</p> <p>для доклада 2 - ПУМД доп. лит.: 1) Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. 2) Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с. 3) Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452, [1] с. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. - раздел 3. 2) Бергис, Т.А. Психология стресса: учебное пособие / Т.А. Бергис. — Тольятти: ТГУ, 2019. — темы 9-10. 3) Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. 4) Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р.Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — с. 37-53 5) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 4. 6) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 3. 7) Портнягина, А.М. Психология стресса: учебное пособие / А.М. Портнягина. — Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2019. — с. 69-85. 8) Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — глава 5. 9) Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — раздел 3.</p>	9	4
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	<p>ПУМД осн. лит. 1) Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. ЭУМД: Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная</p>	9	2



	оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016		
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	9,75
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	<p>ПУМД доп. лит.: 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. - с. 105-150; 3) Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - с.265-273. ЭУМД</p> <p>1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. 2) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. –Ульяновск: Зебра, 2015. 3) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 4) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. 5) Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р.Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — с.37-53 6) Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — с. 97-106, 7) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 2, 8) Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград: БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. 9) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 5. 10) Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — с.85-107</p>	9	2
Подготовка к промежуточной аттестации	Используется ПУМД и ЭУМД осн. лит.	9	2

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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	Учитывается в ПА
1	9	Текущий контроль	Текущий опрос.	15	24	<p>Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятию 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.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в конце семестра.</p>	зачет
2	9	Текущий контроль	Реферат	15	27	<p>Студенты выполняют учебно-исследовательскую работу по выбранной теме. Темы, требования к содержанию и оформлению работы указаны в файле. Максимальный балл за работу – 27 баллов.</p> <p>1) Соответствие содержания реферата теме: содержание всех разделов соответствует теме – 2 балла; реферат включает как соответствующие, так и не соответствующие теме разделы – 1 балл; содержание реферата полностью не соответствует теме – 0 баллов.</p> <p>2) Степень проработки 3-х основных разделов – 13 баллов:            а. Теоретический: указаны основные</p>	зачет

					<p>понятия – 1 балл; описаны механизмы состояния или расстройства – 1 балл; указаны основные проявления – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>b. Диагностический: выделены основные диагностические «мишени» - 1 балл; указано не менее 5 методик – 1 балл; имеется обоснование методики – за каждое верное 1 балл. Всего 7 баллов.</p> <p>с. Коррекционный: указаны меры психопрофилактического характера (не менее 3х-) – 1 балл; указаны приемы и меры психокоррекционной работы – 1 балл; есть описание и обоснование указанных мер – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>3) Изложение материала в реферате - всего 5 баллов:</p> <p>a. Структурированность – 1 балл;</p> <p>b. Последовательность, логичность – 1 балл;</p> <p>с. Ясность, четкость – 1 балл.</p> <p>d. Грамотность, соответствие нормам русского языка - 1 балл.</p> <p>e. Соответствие требованиям научного стиля - 1 балл.</p> <p>4) Литература – 3 балла:</p> <p>d. Наличие ссылок в тексте – 1 балл.</p> <p>e. Соответствие по количеству источников – 1 балл.</p> <p>f. Привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.п.) - 1 балл.</p> <p>5) Обобщение информации в выводе - 1 балл.</p> <p>6) Соответствие требованиям объема работы – 1 балл.</p> <p>7) Соответствие оформления работы требованиям – 1 балл.</p> <p>8) Соответствие выполнения работы установленным срокам – 1 балл.</p>		
3	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	5	36	<p>Студенты заполняют таблицу: дано 6 диагностических задач, необходимо для каждой диагностической задачи подобрать методики психологической диагностики (не менее 3-х).</p> <p>Критерии оценки работы: Максимальный балл - 36 баллов.</p> <p>1) психологическая методика правильно подобрана для диагностической задачи – 1 балл; методика не соответствует диагностической задаче или задание не выполнено - 0 баллов. Всего 18 баллов.</p> <p>2) Литературный источник указан – 1 балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 18 баллов.</p>	зачет

4	9	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	5	35	<p>Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них». Необходимо указать 5 стрессовых ситуаций и соответствующие им приемы, техники психологической помощи (не менее 2-х).</p> <p>Критерии оценки работы Максимальный балл - 35 баллов.</p> <p>1. Выбор стрессовой ситуации: выбранная ситуация соответствует критериям стрессовой – 1 балл; выбранная ситуация не адекватна – 0 баллов. Всего 5 баллов.</p> <p>2. Методы психологической помощи: методика/прием/техника подобрана адекватно для ситуации – 1 балл; методика не соответствует ситуации или не подобрана - 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>3. Обоснование методов: подобранная методика обоснована, обоснование адекватно – 1 балл; обоснование отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>4. Литературный источник: указан – 1 балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов.</p>	зачет
5	9	Текущий контроль	Доклад 1	12	9	<p>Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1. Поиск литературного источника по вопросу: выполнен самостоятельный поиск – 1 балл; не самостоятельный поиск – 0 баллов.</p> <p>2. Соответствие статьи теме вопроса: тематика статьи соответствует теме вопроса – 1 балл тематика статьи не соответствует теме вопроса – 0 баллов.</p> <p>3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>4. Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы – 2 балла; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов. Всего 2 балла.</p> <p>5. Презентация: есть презентация – 1 балл; нет презентации – 0 баллов.</p> <p>6. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p>	зачет

						Максимальный балл – 9 баллов.	
6	9	Текущий контроль	Доклад 2	12	13	<p>Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время стресса»</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1. Соответствие доклада теме: содержание доклада соответствует теме – 1 балл; содержание доклада не соответствует теме – 0 баллов.</p> <p>2. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p> <p>3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>4. Описание метода (приема): четкая и ясная характеристика приема или метода – 1 балл; приведена инструкция – 1 балл; описана последовательность действий – 1 балл; отмечены рекомендации по выполнению – 1 балл. Всего 4 балла.</p> <p>5. Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы – 2 балла; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов. Всего 2 балла.</p> <p>6. Самоотчет: высокий уровень рефлексии – 2 балла; средний уровень рефлексии – 1 балл; низкий уровень рефлексии – 0 баллов. Всего 2 балла.</p> <p>Максимальный балл - 13 баллов.</p>	зачет
7	9	Текущий контроль	Заключение 1	13	27	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик (1) в соответствии с поставленными задачами (3), провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику;</li> <li>• методика подобрана неадекватно задаче, не соответствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>3) Протокол обследования – всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• протокол представлен для проверки – 1 балл за методику;</li> <li>• протокол отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>4) Обработка - всего 9 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике</li> </ul>	зачет

					<p>представлена – 1 балл за методику; всего 3 балла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 3 балла;</li> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 3 балла.</li> </ul> <p>5) Описание результатов – всего 11 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 3 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 3 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл.</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл.</li> <li>• Правильный диагностический вывод – 1 балл</li> <li>• Грамотность – 1 балл</li> <li>• Адекватность рекомендаций – 1 балл</li> </ul> <p>Максимальный балл за все задание - 27 баллов.</p>		
8	9	Текущий контроль	Заключение 2	10	20	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик (одна методика под одну задачу) в соответствии с поставленными задачами (2), провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику;</li> <li>• методика подобрана неадекватно задаче, не соответствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>3) Протокол обследования – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• протокол представлен для проверки – 1 балл за методику;</li> <li>• протокол отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> <p>4) Обработка - всего 6 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> </ul> <p>5) Описание результатов – всего 9</p>	зачет

					баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл.</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл.</li> <li>• Правильный диагностический вывод – 1 балл</li> <li>• Грамотность – 1 балл</li> <li>• Адекватность рекомендаций – 1 балл</li> </ul> Максимальный балл за все задание - 20 баллов.		
9	9	Текущий контроль	Заключение 3	9	18	Необходимо провести две указанные психодиагностические методики, обработать и написать заключение. Выполнение задания – обязательное условие. Критерии оценки 1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл. 2) Протокол обследования – всего 2 балла: <ul style="list-style-type: none"> <li>• протокол представлен для проверки – 1 балл за методику;</li> <li>• протокол отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> 3) Обработка - всего 6 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> </ul> 4) Описание результатов – всего 9 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл.</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл.</li> <li>• Правильный диагностический вывод – 1 балл</li> <li>• Грамотность – 1 балл</li> </ul>	зачет

						• Адекватность рекомендаций – 1 балл Максимальный балл - 18 баллов.	
10	9	Текущий контроль	Практическое задание "Рациональное самоуправление"	4	4	Задание выполняется к теме практического занятия «Основные направления и пути психологической помощи». Выполнить практическое задание по рациональному (когнитивному) самоуправлению в стрессовой ситуации (анкета). Описать полученный результат. Соотнести полученные результаты с данными заключения №3. Сделать общий вывод. Критерии оценки работы: 1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл. 2) Протокол обследования: • протокол представлен для проверки – 1 балл; • протокол отсутствует – 0 баллов. 3) Описание результатов – всего 2 балла: • Соотнесение результатов – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл Максимальный балл – 4 балла.	зачет
11	9	Бонус	Эссе	-	1	Используя рекомендуемую литературу, необходимо ознакомиться с клиническим случаем и выполнить письменную работу в форме эссе. Оценивается выполнение работы - 1 балл или +5%. Студент имеет возможность выполнить работу по нескольким случаям (3) и увеличить количество дополнительных баллов. Максимально возможная величина бонус-рейтинга составляет +15%.	зачет
12	9	Промежуточная 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 баллов, которое студент может получить за тест, составляет 30 баллов. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100%	зачет



						Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%	
--	--	--	--	--	--	--	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Оценка за семестр определяется по результатам выполнения студентами заданий курса в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе. Все задания текущего контроля должны быть выполнены. Выполнение задания промежуточной аттестации не является обязательным. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется в этом случае по результатам текущего контроля. Для повышения собственного рейтинга по дисциплине студент может выполнить бонусное задание и пройти мероприятие промежуточной аттестации в форме теста. В этом случае рейтинг обучающегося по дисциплине формируется по совокупному рейтингу за текущую и промежуточную аттестацию. Перевод рейтинга обучающегося по дисциплине в оценку производится по следующей шкале: Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%. Полученная оценка выставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
УК-8	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-8	Умеет: определить в эмоциональной сфере и поведении человека признаки стрессового состояния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции	+					+			+				
ОПК-3	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	+	+	+					+	+	+			+
ОПК-3	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач	+	+	+					+	+	+			+
ОПК-3	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов			+	+				+	+	+			
ПК-3	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса	+	+					+				+		+
ПК-3	Умеет: анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса; ориентироваться в области методов и средств оказания психологической помощи при стрессе	+	+					+				+	+	+

ПК-3	Имеет практический опыт: поиска и подбора мер психологической помощи при разных видах стресса		+		+		+					
------	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с. ил.
2. 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. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.
2. Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452, [1] с.
3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
4. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.
5. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 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.: ВИНТИ, 1990-1991

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

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

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. <a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784">https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784</a>
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. <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681</a>
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 <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880</a>
4	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257</a>
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. <a href="https://e.lanbook.com/book/122652">https://e.lanbook.com/book/122652</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 366 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/64906">https://e.lanbook.com/book/64906</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/101523">https://e.lanbook.com/book/101523</a>
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. <a href="https://e.lanbook.com/book/108821">https://e.lanbook.com/book/108821</a>
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. <a href="https://e.lanbook.com/book/155367">https://e.lanbook.com/book/155367</a>
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства	Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. — 214 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/139719">https://e.lanbook.com/book/139719</a>

		Лань	
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бергис, Т. А. Психология стресса: учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 112 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/140268">https://e.lanbook.com/book/140268</a>
12	Основная 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. <a href="https://e.lanbook.com/book/147553">https://e.lanbook.com/book/147553</a>
13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/173654">https://e.lanbook.com/book/173654</a>
14	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. <a href="https://e.lanbook.com/book/155368">https://e.lanbook.com/book/155368</a>
15	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — 112 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/179565">https://e.lanbook.com/book/179565</a>
16	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград : БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/13237">https://e.lanbook.com/book/13237</a>
17	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — 98 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/177102">https://e.lanbook.com/book/177102</a>

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.