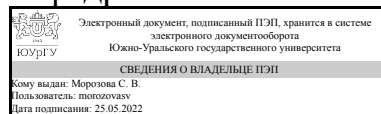


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



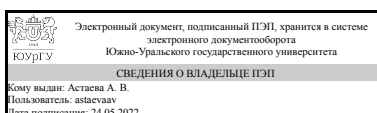
С. В. Морозова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П1.04.01 Психология стресса  
для направления 37.03.01 Психология  
уровень Бакалавриат  
профиль подготовки Психология  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Клиническая психология

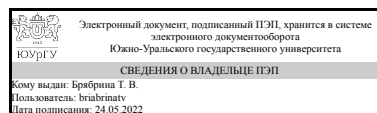
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 839

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 состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ПК-3 Способен к организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	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 стресса

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Психология безопасности, Практикум по виду профессиональной деятельности, Психологическое консультирование,	Социально-психологический тренинг

Введение в профессию	
----------------------	--

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

Дисциплина	Требования
Введение в профессию	<p>Знает: основные области работы и виды деятельности психолога; этапы профессионального становления; цели и задачи, права и обязанности психолога; требования, предъявляемые профессией к личности психолога; способы самоорганизации и саморазвития своей жизни, основные области профессиональной деятельности психолога в современном обществе и специфику каждой области; основные категории психологии; профессиональные и этические требования к деятельности психолога; принципы организации учебно-воспитательного процесса в вузе</p> <p>Умеет: ориентироваться в мире психологических профессий; анализировать факторы, способствующие и препятствующие освоению профессии психолога; выстраивать личные планы профессионального образования; использовать способы и приемы своим временем и жизнью, искать и находить учебную и научную информацию и анализировать ее; соблюдать профессиональные этические нормы; формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по различным проблемам психологии</p> <p>Имеет практический опыт: изучения научной и биографической литературы с целью анализа процесса профессионализации психолога; приемами саморефлексии, способствующими осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего; владение эффективными методами управления своим временем; использовать способы саморазвития личности, анализа процесса профессионализации психолога о месте психологии в современном научном мире, ее связи с другими науками и готовность применять данные знания на практике; навыка учебной деятельности в высшей школе</p>
Практикум по виду профессиональной деятельности	<p>Знает: номотетическое и идеографическое описание личности; специфику психических процессов, свойств и состояний личности; особенности развития различных сфер личности, принципы и закономерности психологического процесса сопровождения; структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы прогнозирования; методы изучения субъектов в организации, основы</p>

	<p>планирования научно-исследовательской и практической деятельности; знать свойства, структуру и типологию личности, основные задачи психолого-педагогического сопровождения; принципы коррекционно-развивающей деятельности; теоретико-методологические основы современных психологических знаний Умеет: выделять психологические знания в различных научно-практических областях; анализировать специфические характеристики, отражающие психологические особенности личности; применять стандартизированные методики для психологического анализа лиц разных возрастов и социальных групп, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности; проводить диагностику и сопровождение персонала организации; осуществлять профилактику повышения работоспособности и преодоления конфликтных ситуаций в организации, выстраивать структуру своей профессиональной деятельности; выделять теоретические и практические психологические задачи изучения уровня развития и функционирования личности, применять существующие теоретико-методологические подходы изучения личности в психологической практике; уметь применять стандартизированные методики для психологического анализа Имеет практический опыт: разработки и применения диагностического инструментария, методов организации и проведения психологических исследований; применения методов психологического наблюдения и психодиагностики, анализа и специфики психологического сопровождения персонала организации, разработки и применения диагностического инструментария, методов организации и проведения исследования познавательной, мотивационной, волевой сфер личности; применения методов психологического изучения самосознания, темперамента, функциональных состояний личности в норме и при психических отклонениях, применения специфики аналитической деятельности в разработке коррекционных программ; осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе по восстановлению и реабилитации</p>
Психология безопасности	<p>Знает: актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной образовательной средой, возможности новых ресурсов развития системы образования, которые определяют безопасность жизни участников образовательного процесса , актуальные</p>

	<p>проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса</p> <p>Умеет: определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной образовательной среды, моделировать психологическую безопасность в образовательном пространстве, выявить роль и значение участников образовательного пространства в создании безопасной образовательной среды, 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</p> <p>Имеет практический опыт: консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды, составления рекомендации для концепции безопасности образовательного пространства, владения методическим инструментарием процесса формирования психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, способами предупреждения и преодоления угроз и рисков образовательной среды</p>
<p>Психологическое консультирование</p>	<p>Знает: специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам, 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, нормативные и правовые документы в деятельности психолога-консультанта; базовые положения и модели супервизии</p> <p>Умеет: профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека, профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования</p>

	человека; обладать развитыми коммуникативными навыками, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния Имеет практический опыт: в диагностике, профилактике, экспертизе, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп, восприятия личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей , анализа типовых ошибок в работе психолога-консультанта на основе представленных учебных материалов
--	---

#### 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
		7
Общая трудоёмкость 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
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Написание реферата	10	10
Подготовка к промежуточной аттестации	2	2
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоуправление"	2	2
Подготовка к докладу	2	2
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	2	2
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2
Подготовка к практическим занятиям	13,75	13.75
Написание заключений	2	2
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам
---	----------------------------------	-----------------------------------

раздела		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	2

		стрессовое расстройство. Расстройство адаптации. Социальное стрессовое расстройство. Диагностические критерии стрессовых расстройств. Стресс-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	7	10
Подготовка к промежуточной аттестации	Используется ПУМД и ЭУМД осн. лит.	7	2
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоуправление"	ЭУМД 3	7	2
Подготовка к докладу	для доклада 1 - Периодические издания. для доклада 2 - ПУМД доп лит 10 (глава 3), 1 (99-104), 11, 5 ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 12 (темы 9-10), 13 (главы 8 и 9)	7	2
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	ПУМД доп лит 1 (317-474), 2 (99-104), 3, 5 (176-199), 9, 10 (глава 4), 11 ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 12 (темы 9-10), 13 (главы 8 и 9)	7	2
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп 2 (212-240), 3, 5 (155-176), 8 ЭУМД 1, 2, 3, 4, 5, 8	7	2
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	7	13,75
Написание заключений	ПУМД доп лит 2, 3 ЭУМД 1,2,3,4, 5, 8	7	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	7	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 конце семестра.	зачет
2	7	Текущий контроль	Реферат	15	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.	зачет
3	7	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

4	7	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	5	3	Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них». Максимальный балл за задание - 3 балла. Задание оценивается следующим образом: 3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; задание выполнено в полном объеме; 2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; выполнено 3-4 ситуации; 1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; выполнено 1-2 ситуации; 0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.	зачет
5	7	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 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.	зачет
6	7	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.	зачет

					<p>Есть презентация.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>0 баллов – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; но тематика статьи не соответствует теме вопроса.</p>	
7	7	Текущий контроль	Доклад 2	10	3 <p>Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время стресса»</p> <p>Максимальный балл - 3 балла.</p> <p>3 балла – содержание доклада соответствует теме; материал составлен грамотно, логично, структурировано; самоотчет отражает высокий уровень рефлексии;</p> <p>2 балл - содержание доклада соответствует теме; доклад плохо структурирован, есть замечания по содержанию выполненной работы; самоотчет отражает средний уровень рефлексии;</p> <p>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;</p> <p>0 баллов - задание не выполнено либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.</p>	зачет
8	7	Текущий контроль	Диагностическое и практическое задание "Заключение и рациональное самоуправление"	5	4 <p>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</p>	зачет

						<p>стрессу. Вторая часть - практическая, направленная на формирование навыков управления стрессом.</p> <p>Максимальный балл - 4 балла.</p> <p>4 балла – работа сдана, выполнены оба задания, сделан общий вывод;</p> <p>3 балла – работа сдана, выполнены оба задания есть замечания;</p> <p>2 балла – работа сдана, выполнено одно задание;</p> <p>1 балл – работа сдана; выполнено одно задание, имеются существенные замечания;</p> <p>0 баллов – работа не выполнена.</p>	
9	7	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	30	<p>Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента.</p> <p>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.</p> <p>Продолжительность тестирования – 30 минут. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за тест, составляет 30 баллов.</p> <p>Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100%</p> <p>Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%</p>	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	<p>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</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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.	
--	---	--

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	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-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. 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. Бодров, В. А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. - 351,[1] с.
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.
4. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] учеб. пособие для вузов В. А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сз, 2006. - 511 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
6. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Текст] учебное пособие для вузов П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 494 с. 22 см.

7. Одинцова, М. А. Психология стресса [Текст] учебник и практикум для вузов по гуманитар. направлениям М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М.: Юрайт, 2017. - 297, [2] с. ил.
8. Психические состояния [Текст] сост. Л. В. Куликов. - СПб.: Питер, 2001. - 506 с. ил.
9. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.
10. Реан, А. А. Психология адаптации личности : Анализ, теория, практика [Текст] А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2008
11. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с. ил.

*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	Акимов 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	Акимов 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 Лань	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>
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / ответственные редакторы А. Л. Журавлев [и др.]. — Москва : Институт психологии РАН, 2016. — 496 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/109026">https://e.lanbook.com/book/109026</a>
12	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>
13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства	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>

	Лань	
--	------	--

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (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
Практические занятия и семинары		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных докладов студентов.
Лекции		Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных лекций.