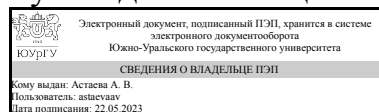


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



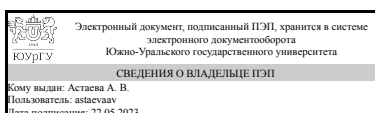
А. В. Астаева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.41 Психология стресса  
для специальности 37.05.01 Клиническая психология  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Клиническая психология

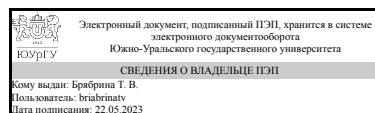
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 26.05.2020 № 683

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-5 Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса Умеет: ориентироваться в методах и средствах оказания психологической помощи при стрессе Имеет практический опыт: поиска и подбора методов психологической помощи коррекционного и профилактического характера для работы с лицами, находящимися в стрессовых состояниях
ПК-1 Способен применять современные методы и методики психологической диагностики с целью оценки особенностей психических функций, когнитивных процессов, эмоционально-волевой сферы в норме, при психических отклонениях и нарушениях развития лиц разного возраста	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и их механизмов

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.38 Основы патопсихологии, 1.Ф.10 Практикум по диагностике личности в клинике, 1.Ф.12 Психологическая профилактика и гигиена, 1.О.37 Основы нейропсихологии, 1.Ф.04 Расстройства личности, 1.О.33 Безопасность жизнедеятельности, 1.О.27 Практикум по психодиагностике, 1.О.34 Клиническая психология, Производственная практика (производственная практика под супервизией) (8 семестр), Производственная практика (производственная практика под супервизией) (7 семестр)	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.О.33 Безопасность жизнедеятельности	Знает: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, взаимодействие человека и среды его обитания; параметры комфортности жизнедеятельности человека в повседневной жизни и профессиональной деятельности Умеет: проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий Имеет практический опыт: идентификации опасностей, владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности; проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий
1.Ф.04 Расстройства личности	Знает: основные биологические, психологические и социальные факторы формирования расстройств личности; критерии определения конституциональной природы и приобретенного патохарактерологического развития при нарушениях личности, критерии дифференциальной диагностики расстройств личности, патохарактерологического развития

	<p>личности, психопатоподобных нарушений и процессуальных психических и поведенческих расстройств; клинико-психологические и экспериментально-психологические методы, применяемые при обследовании лиц с расстройствами личности, клинико-психологическую феноменологию личностных расстройств; основные подходы в современной психиатрии и клинической психологии к определению этиологии и классификации расстройств личности Умеет: формулировать цели-"мишени" психологического воздействия с учетом личностных особенностей человека, планировать психодиагностическое обследование с учетом личностных особенностей пациента; составлять описание личности, планировать тактику клинико-психологических вмешательств в отношении лиц с расстройствами личности с учетом возрастных особенностей, социально-экономического статуса и степени выраженности имеющегося дефекта психической сферы Имеет практический опыт: наблюдения и анализа нозологических и индивидуально-психологических характеристик человека с расстройствами личности; анализа методов и приемов психокоррекции лиц с расстройствами личности, описания личностных расстройств, определения степени выраженности личностных особенностей по результатам клинико-психологического и экспериментально-психологического обследования, анализа и описания клинико-психологических особенностей расстройств личности</p>
<p>1.Ф.12 Психологическая профилактика и гигиена</p>	<p>Знает: основные понятия психопрофилактики и психогигиены; принципы определения целевых групп; понятия субъекта и объекта профилактики; уровни и виды профилактики, основы законодательства и научно-практические рекомендации по реализации психопрофилактических программ в сети Интернет и посредством СМИ, понятия здоровья и здоровый образ жизни; основные принципы формирования и поддержания здорового образа жизни; принципы и уровни профилактики психического неблагополучия Умеет: составлять профилактические программы в связи с современными задачами медицины и психологии, разрабатывать наглядно-методический и информационный материал, включающий рекомендации по соблюдению правил здорового образа жизни, определять факторы риска и протективные факторы психического неблагополучия среди дифференцированных групп населения Имеет практический опыт: разработки психопрофилактических и психогигиенических</p>

	<p>мероприятий, подготовки материалов для медико-гигиенического просвещения по основным вопросам здорового образа жизни среди дифференцированных групп населения, разработки наглядно-методического материала по профилактике нервно-психических расстройств и расстройств адаптации для дифференцированных групп населения; реализации профилактических мероприятий в социальных сетях и в рамках массовых профилактических акций для широких групп населения, составления психопрофилактических программ для различных целевых групп, имеющих высокий риск развития нервно-психических расстройств и расстройств адаптации; имеет опыт реализации психопрофилактических мероприятий</p>
1.О.38 Основы патопсихологии	<p>Знает: основные виды патопсихологических нарушений познавательных функций; основные виды патопсихологических нарушений эмоционально-личностной сферы, современную методологию патопсихологии (основные категории патопсихологии); имена основных ученых, внесших вклад в развитие патопсихологии, и их теоретико-методологические позиции по отношению к основным проблемам науки Умеет: на теоретическом уровне выявлять признаки психической нормы и психической патологии, психического здоровья и болезни; на теоретическом уровне выделять признаки психотического и непсихотического расстройства, отличать методологию проведения патопсихологического и психопатологического исследования; на теоретическом уровне описывать психические явления с точки зрения патопсихологического синдромного анализа Имеет практический опыт: анализа основных требований к проведению патопсихологического обследования; сравнения патопсихологического и психопатологического подходов к анализу психического заболеваний, анализа информационных источников по патопсихологии (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.)</p>
1.О.27 Практикум по психодиагностике	<p>Знает: 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, основы и принципы администрирования психодиагностического процесса и интерпретации</p>

	<p>психодиагностических данных; тестовые нормы, структуру психологического заключения; теорию и практику постановки психологического диагноза, 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</p> <p>Умеет: выделять и давать определение основных психодиагностических методик, 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, описывать и анализировать полученные результаты; формировать заключение по результатам диагностики, 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</p> <p>Имеет практический опыт: 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, администрирования психодиагностического процесса; прогнозирования результатов; интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, 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</p>
<p>1.Ф.10 Практикум по диагностике личности в клинике</p>	<p>Знает: методы и методики исследования личности, эмоционально-волевой сферы и социально-психологической адаптации; биографический и клинико-психологические методы исследования личности (наблюдение, беседа, интервью), специфику, этапы</p>

	<p>организации и проведения психодиагностического обследования в клинике пограничных расстройств и расстройств личности; основные принципы и задачи психологической диагностики; представления о личности как о системе отношений человека и среды и возможностях определения сохранных и нарушенных звеньев этой системы отношений, специфику и этапы организации диагностики и экспертизы особенностей личности и и эмоционально-волевой сферы, а также факторов риска психической дезадаптации при различных расстройствах центральной нервной системы и расстройствах личности; принципы подбора методов и методик исследования личности в зависимости от цели и задач исследования</p> <p>Умеет: осуществлять подбор методов и методик обследования личности и эмоционально-волевой сферы, соответствующих поставленной задаче; обрабатывать полученные результаты в соответствии с требованиями методик исследования личности и эмоционально-волевой сферы; интерпретировать полученные в исследовании результаты, отражающие структуру личности и сферы межличностного взаимодействия, составлять батареи психодиагностического исследования с учетом возрастных, социально-профессиональных особенностей обследуемых, планировать обследование в рамках экспертной деятельности с целью определения индивидуально-психологических особенностей и "мишеней" реабилитации больных с различными расстройствами; анализировать данные медицинской документации</p> <p>Имеет практический опыт: проведения психологического обследования с применением личностных тестов-опросников, клинических шкал; интерпретации полученных в исследовании результатов и оформления их в форме психологического заключения, обработки и анализа психодиагностических данных, их сопоставления с медицинской и иной документацией, составления заключения по результатам исследования личности с указанием "мишеней" психологической коррекции и реабилитации больных; анализа клинко-психологической документации; написания психодиагностического заключения по результатам исследования</p>
1.О.34 Клиническая психология	<p>Знает: основные подходы и типы оказания психологической помощи, специфика и содержание психологической помощи в клинической психологии, критерии разграничения психической нормы и психической патологии, психического здоровья и</p>

	<p>болезни; основные виды диагностики в клинической психологии, основные этапы клинико-психологической диагностики, психогигиены, психопрофилактики и психокоррекции, основные теоретические и практические проблемы клинической психологии; базовые принципы системного подхода к психическим нарушениям, современную методологию клинической психологии (основные категории клинической психологии); имена основных ученых, внесших вклад в клиническую психологию, и их теоретико-методологические позиции по отношению к основным проблемам науки</p> <p>Умеет: выделять основные практические задачи клинической психологии; выделять базовые принципы клинико-психологической диагностики, коррекции и реабилитации, определять мишени психологической помощи, анализировать стратегии описания мозговой локализации психических нарушений; описывать психические явления с точки зрения патопсихологического синдромного анализа; описывать заболевания с точки зрения психосоматического подхода, излагать в форме устного или письменного сообщения или доклада основные положения, содержащиеся в учебно-методической или специальной научной литературе по клинической психологии, выделять специфику клинико-психологического исследования; находить нужную информацию по проблемам клинической психологии (по заданной теме) в научных источниках различного типа</p> <p>Имеет практический опыт: определения "мишеней" психологической помощи, составления плана программы психологического вмешательства и психологической помощи, сравнения соматического, психического и психосоматического заболевания; анализа возможности применения знаний клинической психологии в психодиагностической деятельности, сравнения, сопоставления и оценки различных научных направлений и теорий клинической психологии, анализа современных источников информации по клинической психологии (журналы, сайты, образовательные порталы)</p>
1.О.37 Основы нейропсихологии	<p>Знает: основные термины, понятия и основные направления нейропсихологии, системно-динамические принципы взаимодействия психической деятельности человека, современные представления об общих принципах функционирования мозга человека; основные положения синдромного анализа; иметь представление об основных методах в</p>



	<p>нейропсихологии Умеет: самостоятельно вести поиск информации и анализировать научную литературу по вопросам нейропсихологии, систематизировать и обобщать информацию; использовать усвоенные теоретические знания в качестве критерия оценки полученных результатов исследования с точки зрения современного взгляда на проблемы нейропсихологии и решения типовых , использовать усвоенные знания при разработке обследования психических функций в нейропсихологии; оперировать содержанием понятий нейропсихологический фактор, нейропсихологический симптом, нейропсихологический синдром Имеет практический опыт: самостоятельного выбора показателей (критериев) нарушений психической деятельности человека в соответствии с методологией нейропсихологии, теоретического анализа и сравнения различных нейропсихологических нарушений ВПФ, основных нейропсихологических механизмов психических процессов</p>
<p>Производственная практика (производственная практика под супервизией) (8 семестр)</p>	<p>Знает: методы и методики психологической диагностики, их основные характеристики и содержание, сферу применения; принципы обработки, анализа и интерпретации данных основных психодиагностических методов и методик, понятия "психотерапевтической гипотезы" и "мишеней", их содержание в зависимости от типа пациента и расстройства, принципы и требования формального и содержательного анализа данных психологического исследования, профессиональные компетенции, виды задач профессиональной деятельности в сфере оказания психологической помощи Умеет: осуществлять самостоятельный поиск необходимой методической информации и самостоятельно организовывать психодиагностическую деятельность, проводить и обрабатывать результаты психодиагностические методики, выделять "мишени" психологического вмешательства и подбирать программу психологической помощи , обобщать результаты исследования в виде психодиагностического заключения, релевантного запросам пользователя, и представлять обратную связь заказчику, определять психодиагностические задачи и оценивать их соответствие профессиональной компетенции специалиста, поддерживать профессиональное взаимодействие Имеет практический опыт: проведения психологического обследования, обработки, анализа и интерпретации психодиагностических</p>

	<p>данных, составления программы психологической помощи, 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, профессионального общения со специалистами профессиональной сферы деятельности, профессионального взаимодействия с коллективом специалистов, участвующих в оказании психологической помощи; участия в профессиональной деятельности практического клинического психолога</p>
<p>Производственная практика (производственная практика под супервизией) (7 семестр)</p>	<p>Знает: клинико-психологическую и общепсихологическую терминологию, основные компетенций психолога и специалистов учреждений здравоохранения, образования, социальной сферы, методы качественной и количественной психологической оценки, особенности их применения при решении прикладных задач, связанных со здоровьем человека, цели и задачи психологического исследования в клинике, правила ведения протокола психологического обследования и оформления заключения; принципы и требования формального и содержательного анализа данных психологического исследования, методы и методики психологической диагностики, их основные характеристики и содержание, сферу применения; принципы обработки, анализа и интерпретации данных основных психодиагностических методов и методик Умеет: поддерживать взаимодействие в профессиональной деятельности, использовать рефлексию для повышения собственной компетенции, применять методы количественной психологической оценки при решении профессиональных задач, оформлять протокол психологического исследования, обобщать результаты исследования в виде психодиагностического заключения, применять на практике психодиагностические методики и обрабатывать результаты обследования Имеет практический опыт: взаимодействия со специалистами профессиональной сферы деятельности, проведения, обработки и анализа данных качественной и количественной оценки; интерпретации полученных данных с учетом принципов персонализации, ведения и оформления протокола психологического обследования, формального и содержательного анализа данных психологического исследования, а также обобщения результатов исследования в виде психодиагностического заключения,</p>

проведения психодиагностического обследования, обработки, анализа и интерпретации психодиагностических данных

#### 4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		9	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<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	
Подготовка к докладу	4	4	
выполнение кейсового задание "Саморегуляция"	8	8	
Подготовка к практическим занятиям	10,75	10.75	
Написание заключения	8	8	
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	3	3	
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

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

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общее понятие о стрессе	2
2	1	Физиологические механизмы (основы) стресса. Понятие адаптационного синдрома. Этапы и фазы развития стресса	2
3	1	Стрессоустойчивость. Психологические механизмы стресса. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение.	4

4	1	Факторы, 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 развития стрессовой реакции. Содержание: Понятие тревоги и ее роль. Тревожный ряд. Когнитивная концепция Лазаруса. Когнитивные факторы переработки стресса. Когнитивные схема и установки. Когнитивная уязвимость. Методы психологической диагностики.	2
4	1	Тема: Механизмы психологической адаптации при стрессе. Содержание: Механизмы психологической защиты. 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-зависимые заболевания. Реакция горя. Методы психологической диагностики.	2
7	2	Тема: Основные направления и пути психологической помощи. Содержание: Психологическая помощь: задачи, этапы, методы. Общая классификация методов и подходов к управлению стрессом. Профилактика. Меры психологической помощи и их специфика при разных видах стресса. Методы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Меры повышения стрессоустойчивости.	4

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к докладу	для доклада используются периодические издания.	9	4
выполнение кейсового задания "Саморегуляция"	<p>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	8
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	10,75
Написание заключения	ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1.	9	8

	<p>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>		
<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.:</p>	<p>9</p>	<p>3</p>

	<p>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 стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 4</p>		
<p>Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"</p>	<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 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</p>	<p>9</p>	<p>2</p>

	<p>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>		
--	---	--	--

## 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.	25	24	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	зачет



					<p>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>		
2	9	Текущий контроль	Доклад	20	12	<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, публикация соответствует указанным требованиям – 1 балл; публикация не соответствует указанным требованиям – 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 – 2 балла; изложение материала не последовательно, сумбурно – 1 балл; доклад устно не выполнен – 0 баллов.</p> <p>4. Основные понятия: указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл; основные понятия упомянуты, но студент не может дать их определения или пояснения – 0 баллов.</p> <p>5. Личностная позиция: студент приводит пояснение собственного выбора и способен рефлексивно оценить полученные в ходе изучения публикации знания – 2 балла; студент приводит пояснение собственного выбора с поверхностной аргументацией - 1 балл; не может рефлексивно оценить собственный выбор и полученные знания – 0 баллов.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Время доклада: время выступление</p>	зачет

						<p>выдержано в соответствии с требованиями – 1 балл; студент не смог уложиться в установленные временные границы – 0 баллов.</p> <p>8. Презентация: есть презентация – 1 балл; нет презентации – 0 баллов.</p> <p>9. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл, работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p> <p>Максимальный балл – 12 баллов.</p>	
3	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	10	43	<p>Студенты заполняют таблицу: дано 7 диагностических задач, необходимо для каждой диагностической задачи подобрать методики психологической диагностики (не менее 3-х).</p> <p>Критерии оценки работы: Максимальный балл - 43 балла.</p> <p>1) Подбор методики: психологическая методика подобрана адекватно диагностической задаче – 1 балл; методика не соответствует диагностической задаче или задание не выполнено - 0 баллов. Всего 21 балл.</p> <p>2) Литературный источник: используемый источник указан – 1 балл; источник не указан, сноски отсутствуют – 0 баллов. Всего 21 балл.</p> <p>3) Срок сдачи работы: работа сдана в сроки – 1 балл, работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p>	зачет
4	9	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	10	36	<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</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) Срок сдачи работы: работа сдана в установленный срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов. Максимальный балл - 36 баллов.	
5	9	Текущий контроль	Кейсовое задание "Саморегуляция"	15	11	<p>Задание предполагает подбор текста упражнения по методу саморегуляции и его проведение на испытуемом.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1) Подбор упражнения: упражнение подобрано правильно, соответствует методу – 1 балл; не соответствует методу – 0 баллов;</p> <p>2) Описание упражнения: описание выполнено структурировано, ясно, понятно, дана четкая и ясная характеристика упражнения – 2 балла; описание непоследовательное, для понимания упражнения задаются дополнительные вопросы, ответить на которые студент может – 1 балл; описание упражнения не последовательное, характеристика дана общая, пояснения дать не может – 0 баллов.</p> <p>3) Структура упражнения: приведена инструкция, описана последовательность действий или этапов, отмечены рекомендации по выполнению – 3 балла, приведена инструкция, описана последовательность, нет рекомендаций – 2 балла; в описании присутствует только один структурный элемент, студент может привести либо инструкцию либо обобщенную последовательность проведения упражнения, без четкого выделения шагов – 1 балл, структура упражнения не описана – 0 баллов.</p> <p>4) Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы даны развернутые ответы – 2 балла; на дополнительные вопросы ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов.</p> <p>5) Самоанализ: самоанализ проведенного упражнения выполнен, отражает рефлексию автора по поводу полученного опыта – 2 балла; в самоанализе отражено проведение упражнения без рефлексии полученного опыта – 1 балл; самоанализ и описание проведения отсутствует – 0 баллов;</p> <p>6) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p>	зачет

						Максимальный балл – 11 баллов.	
6	9	Текущий контроль	Заключение	20	34	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик (1) в соответствии с поставленными задачами (4), провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 4 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 4 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 12 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 4 балла;</li> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 4 балла.</li> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 4 балла;</li> </ul> <p>5) Описание результатов – всего 13 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; наличие ошибок в интерпретации – 0 баллов. Всего 4 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; структура описания результатов не соответствует структуре методики – 0 баллов. Всего 4 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл; к формулировкам заключения есть замечания – 0 баллов .</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой, правильный диагностический вывод – 1 балл. Нет соотнесения результатов – 0 баллов.</li> <li>• Правильный диагностический вывод – 1 балл; диагностический вывод в заключении отсутствует или не верный – 0 баллов.</li> <li>• Грамотность – 1 балл; наличие</li> </ul>	зачет

						грамматических ошибок – 0 баллов. • Адекватность рекомендаций – 1 балл; рекомендации отсутствуют или не корректны, не адекватны – 0 баллов. Максимальный балл за все задание - 34 балла.	
7	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	40	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивается внутрисеместровая работа студента. Для повышения рейтинга по дисциплине студент может выполнить мероприятие промежуточной аттестации. Допуском к промежуточной аттестации является выполнение студентом заданий текущего контроля в объеме не менее 50%. В рамках промежуточной аттестации студент выполняет тест. Тест содержит 40 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 – 40 минут. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за тест, составляет 40 баллов. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Оценка по результатам выполнения студентами заданий курса выставляется 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 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:	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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
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-5	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса	+	+		+	+	+	+
ОПК-5	Умеет: ориентироваться в методах и средствах оказания психологической помощи при стрессе	+			+	+	+	+
ОПК-5	Имеет практический опыт: поиска и подбора методов психологической помощи коррекционного и профилактического характера для работы с лицами, находящимися в стрессовых состояниях					+	+	+
ПК-1	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	+	+	+				+
ПК-1	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний			+				+
ПК-1	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и их механизмов			+				+

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. План практических занятий по дисциплине

2. Бербин, М. А. Клинические описания и диагностические критерии поведенческих и психических расстройств Учеб. пособие М. А. Бербин; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Клин. психология; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 130,[1] с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. 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	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. —

		система издательства Лань	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	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	Электронно-	Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-



	пособия для самостоятельной работы студента	библиотечная система издательства Лань	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:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 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	369 (1)	Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных докладов студентов.
Лекции	359 (1)	Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: переносное компьютерное оборудование (ноутбук и проектор) для мультимедийных лекций.