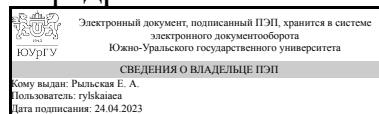


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



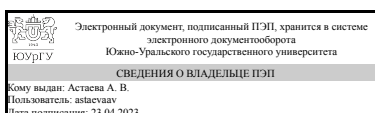
Е. А. Рыльская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

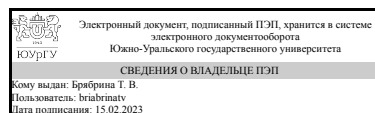
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

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



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-5 Способен осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных и реабилитационных мероприятий	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Правоведение, Экология, Практикум по психологии безопасности личности и организации, Педагогическая психология, Методы профилактики и коррекции	Не предусмотрены

профессиональных деформаций, Психодиагностика, Возрастная психология и психология развития, Практикум по психодиагностике, Безопасность жизнедеятельности	
---	--

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

Дисциплина	Требования
Безопасность жизнедеятельности	<p>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</p> <p>Умеет: проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий</p> <p>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</p>
Психодиагностика	<p>Знает: 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, психодиагностические методы, методики, принципы и этические нормы выявления проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, принципы отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией</p> <p>Умеет: проводить психодиагностические обследования, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, разрабатывать модели диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях,</p>

	<p>осуществлять грамотный отбор и применять психодиагностические методики, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией Имеет практический опыт: владения навыками администрирования психодиагностического процесса; навыками прогнозирования; навыками интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, владения методами диагностики психологических свойств и состоянии, психических процессов, личности, критериями выбора психодиагностических методик, владения методами отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией</p>
<p>Возрастная психология и психология развития</p>	<p>Знает: возрастную периодизацию психического развития, возрастные нормы психического развития в онтогенезе, основные подходы к задачам развития на каждом возрастном этапе, факторы риска возникновения асоциального поведения в периоды подросткового возраста и юности, связанные с возрастными особенностями развития личности Умеет: определять для каждого возраста сензитивные периоды развития психических процессов и личностных свойств, выбирать адекватные формы коррекционных и реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастными особенностями, применять знания по психологии развития и возрастной психологии для решения практических задач, приводить примеры, демонстрирующие закономерности возрастного развития в норме и патологии Имеет практический опыт: выявления зоны ближайшего развития психических процессов и личностных свойств при проживании возрастных кризисов, анализа соответствия программ коррекционных и реабилитационных мероприятий возрастным особенностям потенциальных участников, самооценки соответствия собственного развития возрастным нормам, анализа нормативного содержания возрастных кризисов</p>
<p>Практикум по психодиагностике</p>	<p>Знает: методы и методики психологической диагностики с целью оценки особенностей психических функций, когнитивных процессов, эмоционально-волевой сферы лиц разного возраста; основы применения психодиагностических методик; процедуру и этапы психодиагностики; этические принципы психодиагностики, специфику, структуру и</p>

	<p>модели построения психодиагностического процесса; классификацию психодиагностических методов и современные подходы к их использованию Умеет: применять современные методы и методики психологической диагностики в процессе взаимодействия с клиентами; грамотно и профессионально проводить исследование с помощью стандартных психодиагностических процедур; обрабатывать и анализировать данные психодиагностического исследования, отбирать и применять психодиагностические методики; уметь адаптировать методики под ситуации применения, контингент обследуемых Имеет практический опыт: владения навыками использования психодиагностических методик для исследования психических процессов, свойств и состояний; навыками интерпретации полученных данных и составления психологического заключения в соответствии с решаемой исследовательской или практической задачей, владения навыками психометрической оценки и адаптации диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; методами диагностики психологических свойств и состояния, психических процессов, личности специалиста, различных видов деятельности индивидов и групп, критериями выбора психодиагностических методик</p>
<p>Практикум по психологии безопасности личности и организации</p>	<p>Знает: основы групповой динамики, функции и механизмы формирования межличностных отношений в организациях, осуществляющих служебную деятельность, актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса, общие психологические закономерности диагностики, коррекции, профилактики и просвещения субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях Умеет: осуществлять диагностику психологической атмосферы в организации, определять ее ключевые проблемы, определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной профессиональной среды, моделировать психологическую безопасность в профессиональном пространстве, выявить роль и значение участников трудового процесса в создании безопасной профессиональной среды, разрабатывать стратегию и конкретные программы адаптации, кризисной и антистрессовой поддержки,</p>

	<p>профилактики и коррекции профессионального выгорания сотрудников в ходе служебной деятельности Имеет практический опыт: применения средств психологического воздействия на персонал организации с целью формирования и поддержания благоприятных межличностных отношений и предупреждения конфликтов в организации, консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства, применения приемов психодиагностики коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний и стрессовых расстройств субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях</p>
<p>Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций</p>	<p>Знает: основные технологии обеспечения социального благополучия, физического, психического и социального здоровья, профилактики и коррекции профессиональных рисков, основные симптомы профессиональных деструкций и выгорания, теории их развития, основные факторы риска профессиональной деятельности Умеет: отбирать психодиагностические и коррекционные методы, направленные на изучение и преодоление профессиональных деформаций личности и психического выгорания, определять и диагностировать деструктивные формы профессионального поведения, такие как коррупционное поведение, рабочие злоупотребления, в составе синдрома профессионального выгорания и профессиональных деформаций, определять психоэмоциональное состояние личности и подбирать методы эмоциональной и когнитивной регуляции этих состояний Имеет практический опыт: использования индивидуально-групповых технологий психологической работы с профессиональными рисками, профессиональными деформациями, применения индивидуальных и групповых методов психологического воздействия и диагностики при работе с выгоранием и профессиональными деструкциями, владения способами эмоциональной и когнитивной регуляции психоэмоциональных состояний</p>
<p>Экология</p>	<p>Знает: основные экологические понятия и термины; глубинные закономерности и механизмы функционирования природных экосистем и сообществ; методы определения экологического ущерба и экономические показатели оценки этого ущерба Умеет: ориентироваться в экологической информации;</p>

	<p>находить пути решения экологических проблем; определить воздействие человека на окружающую среду Имеет практический опыт: владения экологическими методами познания окружающей действительности; методами расчета допустимых воздействий на окружающую среду; методами прогнозирования экологических последствий</p>
Правоведение	<p>Знает: основы научных знаний о государстве и праве, системе российского права; правовые основы профессиональной деятельности психолога; правовые основы антикоррупционной деятельности, кодекс чести государственных служащих, правовые основы профессиональной деятельности психолога при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Умеет: анализировать национальное законодательство и иные нормативные документы, анализировать нормативно-правовые документы, касающиеся безопасных условий жизнедеятельности в профессиональной деятельности психолога и в повседневной жизни Имеет практический опыт: владения понятийным аппаратом юридической науки; способен применять полученные знания в профессиональной деятельности, толкования правовых норм, регулирующих безопасность жизнедеятельности, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, решения юридических казусов, возникших при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, составления юридических документов</p>
Педагогическая психология	<p>Знает: и объективно оценивает приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования, особенности реализации общих этических и социальных норм во взаимодействии с лицами с нарушениями в развитии, способы психолого-педагогического анализа и оценки проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, принципы конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции, специфику психологической профилактики отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения, основы консультационной деятельности в области межличностных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста, организации служебной деятельности персонала</p>

	<p>Умеет: рационально организовывать свою работу и выстраивать персональную траекторию развития, рационально выбирать и реализовывать коррекционно-образовательные программы на основе индивидуально-дифференцированного подхода к лицам с нарушениями в развитии, разрабатывать или выбирать психолого-педагогические программы коррекционных и реабилитационных мероприятий, понимать межкультурное разнообразие, толерантно взаимодействовать с представителями различных культур, подбирать и разрабатывать психолого-педагогические методы и приемы профилактики отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения, проводить психолого-педагогические консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального и личностного роста, организации служебной деятельности персонала Имеет практический опыт: использования методов и техник профессионального и личностного самосовершенствования, решения типовых профессиональных задач, необходимых для работы с людьми с ОВЗ, владения адекватными формами и психолого-педагогическими методами индивидуальной (групповой) работы с учетом выявленных проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур, включая мировые религии, философские и этические учения, осуществления профилактической и просветительской деятельности в сфере отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения, психолого-педагогического консультирования в сфере профессионального самоопределения, актуализации профессиональных ресурсов, планирования карьеры</p>
--	--

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
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	4	4
Подготовка к докладу	4	4
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	4	4
Подготовка к практическим занятиям	11,75	11,75
Практическое задание "Методы саморегуляции"	4	4
Практическое задание "Рациональное самоуправление"	2	2
Написание заключений	6	6
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-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
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	ПУМД доп лит.: 1) Бодров, В.А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. – (глава 3), 2) Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов /В.А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сэ, 2006. - (99-104); 3) Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса /Н.Е. Водопьянова. - СПб. и др.:	9	4

	<p>Питер, 2009. - 329 с.; 4) Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. - М.: Юрайт, 2017.(176-199) ЭУМДосн.лит.: 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257 - (раздел 3); 2)Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — https://e.lanbook.com/book/122652 - (93-105); 3) Психология стресса: учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. https://e.lanbook.com/book/101523 - (глава 5); 4) Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — 262 с. https://e.lanbook.com/book/155367 - (раздел 3); 5) Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. — 214 с. https://e.lanbook.com/book/139719</p>		
Подготовка к докладу	Периодические издания.	9	4
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	<p>ПУМД доп.лит.: 1) Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов /В.А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сз, 2006. - (212-240), 2) Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса /Н.Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.; 3) Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. - М.: Юрайт, 2017 ЭУМД : 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784; 2) Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика: монография / Н.В. Тарабрина. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. https://e.lanbook.com/book/108821</p>	9	4
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	11,75
Практическое задание "Методы саморегуляции"	ПУМД доп. лит.: 1) Попова, Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья [Текст] учеб. пособие Т. В. Попова ; Юж.-Урал.	9	4

							в ПА
1	9	Текущий контроль	Текущий опрос.	20	24	<p>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.</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	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
3	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:</p>	зачет

						<p>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>	
4	9	Текущий контроль	Доклад	15	9	<p>Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Максимальный балл – 9 баллов.</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; работа сдана после срока - 0 баллов.</p>	зачет
5	9	Текущий контроль	Заключение 1	20	23	<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; работа сдана после срока - 0 баллов.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику; • методика подобрана неадекватно 	зачет

					<p>задаче, не соответствует – 0 баллов.</p> <p>3) Протокол обследования – всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>4) Обработка - всего 6 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 3 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 3 балла. <p>5) Описание результатов – всего 10 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 3 балла; • Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 3 балла. • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл. • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой и верный диагностический вывод – 1 балл. • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл <p>Максимальный балл за все задание - 23 балла.</p>		
6	9	Текущий контроль	Заключение 2	20	17	<p>Необходимо провести две указанные психодиагностические методики, обработать и написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Протокол обследования – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>3) Обработка - всего 6 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла; • отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла. <p>4) Описание результатов – всего 8 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла; • Структура результата в соответствии со 	зачет

						<p>структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл. • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл. • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл <p>Максимальный балл - 17 баллов.</p>	
7	9	Текущий контроль	Практическое задание "Рациональное самоуправление"	5	4	<p>Выполнить практическое задание по рациональному (когнитивному) самоуправлению в стрессовой ситуации (анкета). Описать полученный результат. Соотнести полученные результаты с данными заключения №2. Сделать общий вывод.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Протокол обследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>3) Описание результатов – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотнесение результатов – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл <p>Максимальный балл – 4 балла.</p>	зачет
8	9	Текущий контроль	Практическое задание "Методы саморегуляции"	10	4	<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) Самоанализ: самоанализ проведенного упражнения выполнен, отражает рефлексии 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>3) Срок выполнения работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p> <p>Максимальный балл – 4 балла.</p>	зачет
9	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	40	<p>Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента.</p> <p>В рамках промежуточной аттестации студент выполняет тест. Тест содержит 40 тестовых заданий, составленных по</p>	зачет

					<p>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 – 40 минут. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за тест, составляет 40 баллов.</p> <p>Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100%</p> <p>Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%</p>
--	--	--	--	--	---

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 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.</p>	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
УК-8	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+		++			+++	++	++	++
УК-8	Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния	+				+++	+++	+++	+++	+++
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции	+						+++	+++	+++
ПК-5	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	++			+++	+++	+++	+++	+++	+

ПК-5	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач	++						+++				
ПК-5	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов	++						+++				

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.
2. Реан, А. А. Психология адаптации личности : Анализ, теория, практика [Текст] А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2008

б) дополнительная литература:

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] учеб. пособие для вузов В. А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сэ, 2006. - 511 с.
2. Бодров, В. А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. - 351,[1] с.
3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
4. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Текст] учебное пособие для вузов П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 494 с. 22 см.
5. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.
6. 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.
7. Попова, Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья [Текст] учеб. пособие Т. В. Попова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Основы мед. знаний; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58,[1] с. ил.
8. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.
9. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.
10. Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452, [1] с.

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

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

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

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. https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784
2	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681
3	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880
4	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: ФЛИНТА, 2014. https://e.lanbook.com/book/122652
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 366 с. https://e.lanbook.com/book/64906
7	Дополнительная	Электронно-	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И.

	литература	библиотечная система издательства Лань	Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. https://e.lanbook.com/book/101523
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. https://e.lanbook.com/book/108821
9	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 262 с. https://e.lanbook.com/book/155367
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. — 214 с. https://e.lanbook.com/book/139719
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / ответственные редакторы А. Л. Журавлев [и др.]. — Москва : Институт психологии РАН, 2016. — 496 с. https://e.lanbook.com/book/109026
12	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. https://e.lanbook.com/book/140268
13	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. https://e.lanbook.com/book/147553
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. https://e.lanbook.com/book/155368

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		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.