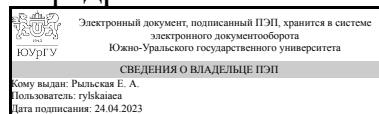


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



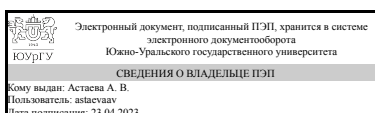
Е. А. Рыльская

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.С0.12 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

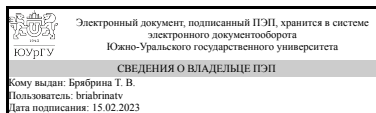
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

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
Безопасность жизнедеятельности, Психодиагностика, Возрастная психология и психология развития, Практикум по психодиагностике, Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций,	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
Возрастная психология и психология развития	<p>Знает: возрастные нормы психического развития в онтогенезе, факторы риска возникновения асоциального поведения в периоды подросткового возраста и юности, связанные с возрастными особенностями развития личности, возрастную периодизацию психического развития, основные подходы к задачам развития на каждом возрастном этапе</p> <p>Умеет: выбирать адекватные формы коррекционных и реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастными особенностями, приводить примеры, демонстрирующие закономерности возрастного развития в норме и патологии, определять для каждого возраста сензитивные периоды развития психических процессов и личностных свойств, применять знания по психологии развития и возрастной психологии для решения практических задач</p> <p>Имеет практический опыт: анализа соответствия программ коррекционных и реабилитационных мероприятий возрастным особенностям потенциальных участников, анализа нормативного содержания возрастных кризисов, выявления зоны ближайшего развития психических процессов и личностных свойств при проживании возрастных кризисов, самооценки соответствия собственного развития возрастным нормам</p>
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</p>

	повседневной жизни и профессиональной деятельности; проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий
Психодиагностика	<p>Знает: принципы отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, базовые понятия психодиагностики; классификацию психодиагностических методов; соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности; основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования, психодиагностические методы, методики, принципы и этические нормы выявления проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях</p> <p>Умеет: осуществлять грамотный отбор и применять психодиагностические методики, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, проводить психодиагностические обследования, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, разрабатывать модели диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях</p> <p>Имеет практический опыт: владения методами отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией, владения навыками администрирования психодиагностического процесса; навыками прогнозирования; навыками интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, владения методами диагностики психологических свойств и состояния, психических процессов, личности, критериями выбора психодиагностических методик</p>
Практикум по психологии безопасности личности и организации	<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,</p>

	<p>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, 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>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 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</p>

	<p>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 состояний, психических процессов, личности специалиста, различных видов деятельности индивидов и групп, критериями выбора психодиагностических методик</p>
<p>Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций</p>	<p>Знает: основные факторы риска профессиональной деятельности, основные технологии обеспечения социального благополучия, физического, психического и социального здоровья, профилактики и коррекции профессиональных рисков, основные симптомы профессиональных деструкций и выгорания, теории их развития Умеет: определять психоэмоциональное состояние личности и подбирать методы эмоциональной и когнитивной регуляции этих состояний, 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 Имеет практический опыт: владения способами эмоциональной и когнитивной регуляции психоэмоциональных состояний, 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</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
Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	4	4
Подготовка к практическим занятиям	11,75	11.75
Таблица "Методы психологической диагностики при стрессе"	4	4
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	4	4
Подготовка к докладам	6	6
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 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
Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	ПУМД доп. лит.: 2 (параграфы 1.2-1.3, 3.1-3.7, 4.3-4.4, 5.3-5.5, 6.7-6.9, 7.3-7.7, 8.2-8.4, 9.4), 3 (все разделы); 4 (179-224), 5 (все разделы), 6 (глава 3), 7 (21-28, 143-167, 171-183, 230-248, 256-277, 283-291, 305-317)	9	4
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит.	9	11,75



	(выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)		
Таблица "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп 1, 2 (83-90, 105-150) ЭУМД 1, 2, 3, 4, 5, 7(105-126), 8 (97-106)	9	4
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	ПУМД доп.лит. 5 и ЭУМД осн лит №3 (С. 36-52)	9	4
Подготовка к докладам	для доклада 1 - Периодические издания. для доклада 2 - ПУМД доп лит 2 (57-78, 150-222), 3, 4 (179-224), 5 (главы 3, 4 и 7), 6 (глава 3) ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 11 (35-42), 12 (69-86)	9	6
Написание заключений	ПУМД доп лит 1 ЭУМД 1,2,3,4, 13 ЭУМД осн лит №3 (С. 36-52)	9	6

## 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 - ется 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 занятию и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие ответа.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в</p>	зачет

						конец семестра.	
2	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	5	36	<p>Студенты заполняют таблицу: даны диагностические задачи, необходимо подобрать методики психологической диагностики.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179). 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».</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179).</p> <p>Максимальный балл - 35 баллов.</p> <p>1. Выбор стрессовой ситуации: выбранная ситуация соответствует критериям стрессовой – 1 балл; выбранная ситуация не адекватна – 0 баллов. Всего 5 баллов.</p> <p>2. Методы психологической помощи: методика/прием/техника подобрана адекватно для ситуации – 1 балл; методика не соответствует ситуации или не подобрана - 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>3. Обоснование методов: подобранная методика обоснована, обоснование адекватно – 1 балл; обоснование отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>4. Литературный источник: указан – 1 балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов.</p>	зачет
4	9	Текущий контроль	Практическое задание "Рациональное самоуправление"	5	4	Задание выполняется к теме практических занятий «Основные направления и пути психологической помощи». Выполнить практическое задание по рациональному	зачет

						(когнитивному) самоуправлению в стрессовой ситуации (анкета). Описать полученный результат. Соотнести полученные результаты с данными заключения №3. Сделать общий вывод. Критерии оценки работы: 1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл. 2) Протокол обследования: • протокол представлен для проверки – 1 балл; • протокол отсутствует – 0 баллов. 3) Описание результатов – всего 2 балла: • Соотнесение результатов – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл Максимальный балл – 4 балла.	
5	9	Текущий контроль	Доклад 1	15	9	Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Критерии оценки работы При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179). Максимальный балл – 9 баллов.  1. Поиск литературного источника по вопросу: выполнен самостоятельный поиск – 1 балл; не самостоятельный поиск – 0 баллов. 2. Соответствие статьи теме вопроса: тематика статьи соответствует теме вопроса – 1 балл тематика статьи не соответствует теме вопроса – 0 баллов. 3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла. 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. 5. Презентация: есть презентация – 1 балл; нет презентации – 0 баллов. 6. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.	зачет
6	9	Текущий контроль	Доклад 2	10	13	Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время стресса»	зачет

					<p>Критерии оценки работы:  Максимальный балл - 13 баллов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соответствие доклада теме: содержание доклада соответствует теме – 1 балл; содержание доклада не соответствует теме – 0 баллов.</li> <li>2. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</li> <li>3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла.</li> <li>4. Описание метода (приема): четкая и ясная характеристика приема или метода – 1 балл; приведена инструкция – 1 балл; описана последовательность действий – 1 балл; отмечены рекомендации по выполнению – 1 балл. Всего 4 балла.</li> <li>5. Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы – 2 балла; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов. Всего 2 балла.</li> <li>6. Самоотчет: высокий уровень рефлексии – 2 балла; средний уровень рефлексии – 1 балл; низкий уровень рефлексии – 0 баллов. Всего 2 балла.</li> </ol>		
7	9	Текущий контроль	Заключение 1	20	27	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик в соответствии с поставленными задачами, провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</li> <li>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 3 балла: <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> </li> <li>3) Протокол обследования – всего 3 балла: <ul style="list-style-type: none"> <li>• протокол представлен для проверки – 1 балл за методику;</li> <li>• протокол отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> </li> <li>4) Обработка - всего 9 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 3 балла;</li> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 3 балла;</li> </ul> </li> </ol>	зачет

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 3 балла.</li> <li>5) Описание результатов – всего 11 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 3 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 3 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл.</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл.</li> <li>• Правильный диагностический вывод – 1 балл</li> <li>• Грамотность – 1 балл</li> <li>• Адекватность рекомендаций – 1 балл</li> </ul> </li> </ul> <p>Максимальный балл за все задание - 27 баллов.</p>		
8	9	Текущий контроль	Заключение 2	20	18	<p>Необходимо провести указанные психодиагностические методики, обработать и написать заключение. Выполнение задания – обязательное условие.</p> <p>Критерии оценки</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Протокол обследования – всего 2 балла: <ul style="list-style-type: none"> <li>• протокол представлен для проверки – 1 балл за методику;</li> <li>• протокол отсутствует – 0 баллов.</li> </ul> </p> <p>3) Обработка - всего 6 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> </ul> </p> <p>4) Описание результатов – всего 9 баллов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла;</li> <li>• Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла.</li> <li>• Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл.</li> <li>• Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1</li> </ul> </p>	зачет

						балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл Максимальный балл - 18 баллов.	
9	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	40	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента. Промежуточная аттестация проводится в форме итогового теста, который содержит 40 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов. Дается одна попытка ответа. Максимальное количество баллов за тест - 40. Время выполнения теста - 40 минут. Критерии оценивания результатов теста: Зачтено: правильных ответов 60-100%; Не зачтено: правильных ответов 0-59%	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
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.

#### б) дополнительная литература:

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

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Психофизиология науч. журн. Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008-
2. Вопросы психологии науч. журн. Рос. Акад. образования, Коллектив ред. журнал. - М., 1955-

3. Реферативный журнал. Психология. 95 [Текст] отд. вып. Акад. наук СССР, Всесоюз. ин-т науч. и техн. информ. (ВИНИТИ) реферативный журнал. - М.: ВИНТИ, 1990-1991

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. 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.
2. План практических занятий по дисциплине

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 система издательства Лань	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/122652">https://e.lanbook.com/book/122652</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 366 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/64906">https://e.lanbook.com/book/64906</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/101523">https://e.lanbook.com/book/101523</a>
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система	Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с.



		издательства Лань	<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	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. <a href="https://e.lanbook.com/book/147553">https://e.lanbook.com/book/147553</a>
13	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 123 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/155368">https://e.lanbook.com/book/155368</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		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.