ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей кафедрой

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Морозова С. В.
Пользователь: morozovasv
Дата подписания: 22.05.2023

С. В. Морозова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.04.01 Психология стресса
для направления 37.03.01 Психология
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Психология
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

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

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Астаева А. В.
Пользователь: astaevaav
Дата подписания: 22.05.2023

А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Брябрина Т. В.
Пользователь: briabrinatv
Дата подписания: 22.05.2023

Т. В. Брябрина

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Задачи: - сформировать понятие об общем адаптационном синдроме (Г.Селье) и психофизиологических механизмах стресса - сформировать понятие о психологическом стрессе и психологических механизмах стресса, роли тревоги и механизмов адаптации - сформировать представление о клинических проявлениях стрессовых состояний - сформировать знания об общих направлениях и путях оказания психологической помощи лицам в стрессовом состоянии

Краткое содержание дисциплины

При изучении дисциплины рассматриваются следующие базовые вопросы: общие теоретические проблемы психологии стресса, вопросы психодиагностики стрессовых расстройств, вопросы психологического сопровождения стрессовых расстройств.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ПК-3 Способен к организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса Умеет: анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса; ориентироваться в области методов и средств оказания психологической помощи при стрессе Имеет практический опыт: поиска и подбора мер психологической помощи при разных видах стресса

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

деятельности, Введение в профессию	

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

Дисциплина	Требования
Психологическое консультирование	Знает: нормативные и правовые документы в деятельности психолога-консультанта; базовые положения и модели супервизии, нормативные и правовые документы в деятельности психолога-консультанта; основные процедуры теоретического анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях, специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам Умеет: применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния, профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; обладать развитыми коммуникативными навыками, профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека Имеет практический опыт: анализа типовых ошибок в работе психолога-консультанта на основе представленных учебных материалов, восприятия личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждении и поддержке людей , в диагностике, профилактике, экспертизе, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп
Практикум по виду профессиональной деятельности	Знает: основные задачи психолого-педагогического сопровождения; принципы коррекционно-развивающей деятельности; теоретико-методологические основы современных психологических знаний, основы планирования научно-исследовательской и практической деятельности; знать свойства, структуру и типологию личности, принципы и

	закономерности психологического процесса сопровождения; структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы прогнозирования; методы изучения субъектов в организации, номотетическое и идеографическое описание личности; специфику психических процессов, свойств и состояний личности; особенности развития различных сфер личности Умеет: применять существующие теоретико-методологические подходы изучения личности в психологической практике; уметь применять стандартизированные методики для психологического анализа, выстраивать структуру своей профессиональной деятельности; выделять теоретические и практические психологические задачи изучения уровня развития и функционирования личности, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности; проводить диагностику и сопровождение персонала организации; осуществлять профилактику повышения работоспособности и преодоления конфликтных ситуаций в организации, выделять психологические знания в различных научно-практических областях; анализировать специфические характеристики, отражающие психологические особенности личности; применять стандартизированные методики для психологического анализа лиц разных возрастов и социальных групп Имеет практический опыт: применения специфики аналитической деятельности в разработке коррекционных программ; осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе по восстановлению и реабилитации, разработки и применения диагностического инструментария, методов организации и проведения исследования познавательной, мотивационной, волевой сфер личности; применения методов психологического изучения самосознания, темперамента, функциональных состояний личности в норме и при психических отклонениях, анализа и специфики психологического сопровождения персонала организации, разработки и применения диагностического инструментария, методов организации и проведения психологических исследований; применения методов психологического наблюдения и психодиагностики
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, владения 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
Введение в профессию	Знает: основные области профессиональной деятельности психолога в современном обществе и специфику каждой области; основные категории психологии; профессиональные и этические требования к деятельности психолога; принципы организации учебно-воспитательного процесса в вузе, основные области работы и виды деятельности психолога; этапы профессионального становления; цели и задачи, права и обязанности психолога; требования, предъявляемые профессией к личности психолога; способы самоорганизации и саморазвития своей жизни Умеет: искать и находить учебную и научную информацию и анализировать ее; соблюдать профессиональные этические нормы; формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по различным проблемам психологии, ориентироваться в мире психологических профессий; анализировать факторы, способствующие и препятствующие освоению профессии психолога; выстраивать личные планы профессионального образования; использовать способы и приемы своим временем и жизнью Имеет практический опыт: анализа процесса профессионализации психолога о месте психологии в современном научном мире, ее связи с другими науками и готовность применять данные знания на практике; навыка учебной деятельности в высшей школе, изучения научной и биографической литературы с целью анализа процесса профессионализации психолога; приемами саморефлексии, способствующими осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего; владение эффективными методами управления своим временем; использовать способы саморазвития личности

Психология семьи	Знает: специфику психического функционирования семьи с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, особенности типологий семьи, основные механизмы, задачи и технологии работы с семьей; принципы и закономерности осуществления стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, семье; методы и технологии работы с семьей Умеет: использовать основные закономерности функционирования семьи использовать основные закономерности функционирования семьи для анализа проблем семьи; анализировать проблемы, возникающие в процессе развития семьи; определять круг лиц, нуждающихся в психологической помощи, использовать стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи семье; проводить психологическую коррекцию проблем семьи Имеет практический опыт: применения процедуры, технологий психологического консультирования семьи, нуждающейся в психологической помощи; диагностического инструментария в реализации коррекционной помощи семье, применения традиционных методов и технологий оказания психологической помощи различным типологиям семей; составления коррекционных программ оказания психологической помощи семье на разных этапах ее жизнедеятельности

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	35,75	35,75
Подготовка к докладу	4	4
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	3	3
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2

Написание заключения	8	8
кейсовое задание "Саморегуляция"	8	8
Подготовка к практическим занятиям	10,75	10.75
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, обусловливающие 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:	2

		Механизмы психологической защиты. Совладающеее поведение. Проблемы классификации. Сходство и различие. Методы психологической диагностики.	
5	1	Тема: Личностные и социальные факторы в генезе психологического стресса. Содержание: Личностно-индивидные 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 подготовки к докладу используются периодические издания.	7	4
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	ПУМД доп лит 1 (317-474), 2 (99-104), 3, 5 (176-199), 9, 10 (глава 4), 11 ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 12 (темы 9-10), 13 (главы 8 и 9)	7	3
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп 2 (212-240), 3, 5 (155-176), 8 ЭУМД 1, 2, 3, 4, 5, 8	7	2
Написание заключения	ПУМД доп лит 2, 3 ЭУМД 1,2,3,4, 5, 8	7	8
кейсовое задание "Саморегуляция"	ПУМД доп лит 10 (глава 3), 1 (99-104), 11, 5 ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10, 12 (темы 9-10), 13 (главы 8 и 9)	7	8
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	7	10,75

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	Учи-тыва-ется в ПА
1	7	Текущий контроль	Текущий опрос.	25	24	Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятии и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие ответа. Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в конце семестра.	зачет
2	7	Текущий контроль	Доклад	20	12	Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. 1. Поиск литературного источника по вопросу: выполнен самостоятельный поиск, публикация соответствует указанным требованиям – 1 балл; публикация не соответствует указанным требованиям – 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 – 2 балла; изложение материала не последовательно, сумбурно – 1 балл; доклад устно не выполнен – 0 баллов. 4. Основные понятия: указаны и	зачет

						раскрыты ключевые понятия – 1 балл; основные понятия упомянуты, но студент не может дать их определения или пояснения – 0 баллов. 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. 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. 7. Время доклада: время выступление выдержано в соответствии с требованиями – 1 балл; студент не смог уложиться в установленные временные границы – 0 баллов. 8. Презентация: есть презентация – 1 балл; нет презентации – 0 баллов. 9. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл, работа сдана позже установленного срока – 0 баллов. Максимальный балл – 12 баллов.	
3	7	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	10	43	Студенты заполняют таблицу: даны диагностические задачи, необходимо подобрать методики психологической диагностики. Критерии оценки работы: Максимальный балл - 43 балла. 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. 2) Литературный источник: используемый источник указан – 1 балл; источник не указан, сноска отсутствует – 0 баллов. Всего 21 балл. 3) Срок сдачи работы: работа сдана в сроки – 1 балл, работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.	зачет
4	7	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической	10	36	Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них». Критерии оценки работы Максимальный балл - 36 баллов.	зачет

			помощи"			1) Выбор стрессовой ситуации: выбранная ситуация соответствует критериям стрессовой – 1 балл; выбранная ситуация не адекватна – 0 баллов. Всего 5 баллов. 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. 3) Обоснование методов: подобранная методика обоснована, обоснование адекватно – 1 балл; обоснование отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов. 4) Литературный источник: указан – 1 балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов. 5) Срок сдачи работы: работа сдана в установленный срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.	
5	7	Текущий контроль	Кейсовое задание "Саморегуляция"	15	11	Задание предполагает подбор текста упражнения по методу саморегуляции и его проведение на испытуемом. Критерии оценки работы 1) Подбор упражнения: упражнение подобрано правильно, соответствует методу – 1 балл; не соответствует методу – 0 баллов; 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 балов. 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.	зачет

						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. 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; 6) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов. Максимальный балл – 11 баллов.	
6	7	Текущий контроль	Заключение	20	34	Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик в соответствии с поставленными задачами, провести и обработать, написать заключение. Критерии оценки работы: 1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока. 2) Соответствие подбора методик задаче - всего 4 балла: • методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику; • методика подобрана неадекватно задаче, не соответствует – 0 баллов. 3) Протокол обследования – всего 4 балла: • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. 4) Обработка - всего 12 баллов: • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 4 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 4 балла. • отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 4 балла; 5) Описание результатов – всего 13 баллов: • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; наличие ошибок в интерпретации – 0 баллов. Всего 4 балла; • Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; структура описания	зачет

						результатов не соответствует структуре методики – 0 баллов. Всего 4 балла. • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл; к формулировкам заключения есть замечания – 0 баллов . • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой, правильный диагностический вывод – 1 балл. Нет соотнесения результатов – 0 баллов. • Правильный диагностический вывод – 1 балл; диагностический вывод в заключении отсутствует или не верный – 0 балов. • Грамотность – 1 балл; наличие грамматических ошибок – 0 баллов. • Адекватность рекомендаций – 1 балл; рекомендации отсутствуют или не корректны, не адекватны – 0 баллов. Максимальный балл за все задание - 34 балла.	
12	7	Проме-жуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	40	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивается внутрисеместровая работа студента. Допуском к мероприятию промежуточной аттестации является выполнение мероприятий текущего контроля не менее 50%. 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 по итогам изучения дисциплины 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 пройти мероприятие промежуточной	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	12
УК-8	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+	+	+	+	+	+	+
УК-8	Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния	+	+	+		+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции					+		
ПК-3	Знает: систематизацию приемов и средств психопрофилактики и психологической коррекции стресса	+	+		+	+		+
ПК-3	Умеет: анализировать условия и факторы, способствующие развитию разных видов стресса; ориентироваться в области методов и средств оказания психологической помощи при стрессе	+	+	+	+	+	+	+
ПК-3	Имеет практический опыт: поиска и подбора мер психологической помощи при разных видах стресса			+	+	+	+	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] Л. А. Китаев-Смык. - М.: Академический проект, 2009. - 943 с. ил.

б) дополнительная литература:

1. 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. Психические состояния [Текст] сост. Л. В. Куликов. - СПб.: Питер, 2001. - 506 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.: ВИНИТИ, 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. Планы практических занятий

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Планы практических занятий

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	Электронно-	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р.

	литература	библиотечная система издательства Лань	Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. 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 литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. 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	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. 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	Дополнительная 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	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. https://e.lanbook.com/book/147553

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