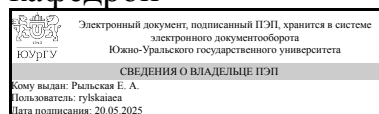


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



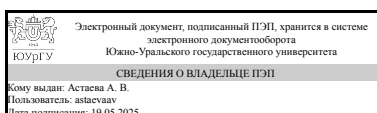
Е. А. Рыльская

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

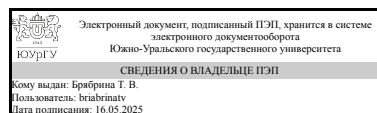
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

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, психофизиологические и психологические механизмы стрессового реагирования, личностные, когнитивные и социальные факторы стресса, вопросы психодиагностики стрессовых состояний и расстройств, вопросы психологической коррекции стрессовых состояний и 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
Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций, Безопасность жизнедеятельности,	Не предусмотрены

Практикум по психологии безопасности личности и организации, Экология, Практикум по психодиагностике, Возрастная психология и психология развития, Психодиагностика	
---	--

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	Знает: факторы риска возникновения асоциального поведения в периоды подросткового возраста и юности, связанные с возрастными особенностями развития личности, основные подходы к задачам развития на каждом возрастном этапе, возрастную периодизацию психического развития, возрастные нормы психического развития в онтогенезе Умеет: приводить примеры, демонстрирующие закономерности возрастного развития в норме и патологии, применять знания по психологии развития и возрастной психологии для решения практических задач, определять для каждого возраста сензитивные периоды развития психических процессов и личностных свойств, выбирать адекватные формы коррекционных и реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастными особенностями Имеет практический опыт: анализа нормативного содержания возрастных кризисов, самооценки соответствия собственного развития возрастным нормам, выявления зоны ближайшего развития психических процессов и личностных свойств при проживании возрастных кризисов, анализа соответствия программ коррекционных и реабилитационных мероприятий возрастным особенностям потенциальных участников
Психодиагностика	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 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, 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.
Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций	Знает: основные симптомы профессиональных деструкций и выгорания, теории их развития, основные технологии обеспечения социального благополучия, физического, психического и социального здоровья, профилактики и коррекции профессиональных рисков, основные факторы риска профессиональной деятельности. Умеет: определять и диагностировать деструктивные формы профессионального поведения, такие как коррупционное поведение, рабочие злоупотребления, в составе синдрома профессионального выгорания и профессиональных деформаций, отбирать психодиагностические и коррекционные методы, направленные на изучение и преодоление профессиональных деформаций личности и психического выгорания, определять психоэмоциональное состояние личности и подбирать методы эмоциональной и когнитивной регуляции этих состояний. Имеет практический опыт: применения индивидуальных и групповых методов психологического воздействия и диагностики при работе с выгоранием и профессиональными деструкциями, использования индивидуально-групповых технологий психологической работы с профессиональными рисками, профессиональными деформациями, владения способами эмоциональной и когнитивной регуляции психоэмоциональных состояний.

Безопасность жизнедеятельности	Знает: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, взаимодействие человека и среды его обитания; параметры комфортности жизнедеятельности человека в повседневной жизни и профессиональной деятельности Умеет: проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий Имеет практический опыт: идентификации опасностей, владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности; проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий
Практикум по психодиагностике	Знает: специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса; классификацию психодиагностических методов и современные подходы к их использованию, 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 Умеет: отбирать и применять психодиагностические методики; уметь адаптировать методики под ситуации применения, контингент обследуемых, 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 Имеет практический опыт: владения навыками психометрической оценки и адаптации диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; методами диагностики психологических свойств и состоянии, психических процессов, личности специалиста, различных видов деятельности индивидов и групп, критериями выбора психодиагностических методик, 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
Практикум по психологии безопасности личности и организации	Знает: актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса, основы групповой динамики, функции и механизмы формирования межличностных отношений в организациях, осуществляющих служебную деятельность Умеет: 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, осуществлять диагностику психологической атмосферы в организации, определять ее ключевые проблемы Имеет практический опыт: консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства, применения средств психологического воздействия на персонал организации с целью формирования и поддержания благоприятных межличностных отношений и предупреждения конфликтов в организации
Экология	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; 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

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
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
Таблица "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2
Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	3	3
Написание заключения	8	8
Подготовка к докладу	4	4
Подготовка к практическим занятиям	10,75	10.75
Кейсовое задание "Саморегуляция"	8	8
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 "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп. лит.: 1) Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.; 2) Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных	9	2

	ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - с. 105-150; 3) Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - с.265-273. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. 2) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. – Ульяновск: Зебра, 2015. 3) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 4) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. 5) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 2, 6) Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград: БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. 7) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 5. 8) Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — с.85-107 9) Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — глава 10 10) Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.] ; под редакцией Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — С. 133-201 11) Карпинский, К. В. Современные методы психологической диагностики : методические рекомендации / К. В. Карпинский, А. М. Колышко, Т. В. Парфёнова ; под редакцией К. В. Карпинского. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. — 398 с.		
Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	ПУМД осн. лит.: Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных	9	3

	ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - (главы 3, 4, 7). ПУМД доп. лит.: 1) Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.; 2) Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.; 3) Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452 с.; 4) Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94с. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. (раздел 3), 2) Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019 - с. 93-105; 3) Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014 -глава 5; 4) Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н.В. Тарабрина. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. 5) Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И. В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — раздел 3 6) Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. 7) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 3. 8) Портнягина, А.М. Психология стресса: учебное пособие / А.М. Портнягина. — Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2019. — с. 69-85. 9) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 4 10) Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский		
--	---	--	--

	государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. 11) Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — раздел 3 12) Нестерова, О. В. Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - глава 4 и 5		
Написание заключения	ПУМД: Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. — Ульяновск: Зебра, 2015. 2) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. — Ульяновск: Зебра, 2015. 3) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. — Ульяновск: Зебра, 2016 4) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. — Ульяновск: Зебра, 2016. 5) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 2, 6) Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград: БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. 7) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 5. 8) Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — с.85-107 9) Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — глава 10	9	8
Подготовка к докладу	для подготовки к докладу используются периодические издания.	9	4
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	10,75

Кейсовое задание "Саморегуляция"	ПУМД доп. лит.: 1) Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. 2) Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с. 3) Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций [Текст] В. Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. - 452, [1] с. ЭУМД 1) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. - раздел 3. 2) Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: учебное пособие / И.В. Костакова. — Тольятти: ТГУ, 2016. 3) Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. 4) Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — глава 16 5) Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — глава 4. 6) Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — глава 3. 7) Портнягина, А.М. Психология стресса: учебное пособие / А.М. Портнягина. — Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2019. — с. 69-85. 8) Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — глава 5. 9) Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — раздел 3.	9	8
---	---	----------	----------

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	9	Текущий контроль	Текущий опрос.	25	24	Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятию и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент 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	9	Текущий контроль	Доклад	20	12	Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Критерии оценки работы 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 раскрыты ключевые понятия – 1 балл; основные понятия упомянуты, но студент не может дать их определения или пояснения – 0 баллов.	зачет

					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	9	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 - 49 баллов. 1) Подбор методики: психологическая методика подобрана адекватно диагностической задаче – 1 балл; методика не соответствует диагностической задаче или задание не выполнено - 0 баллов. Всего 24 балла. 2) Литературный источник: используемый источник указан – 1 балл; источник не указан, сноска отсутствует – 0 баллов. Всего 24 балла. 3) Срок сдачи работы: работа сдана в сроки – 1 балл, работа сдана позже установленного срока – минус 10 баллов.	зачет
4	9	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	10	36	Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них». Критерии оценки работы 1) Выбор стрессовой ситуации: выбранная ситуация соответствует критериям стрессовой – 1 балл; выбранная ситуация не адекватна – 0	зачет

					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. Максимальный балл - 36 баллов.	
5	9	Текущий контроль	Кейсовое задание "Саморегуляция"	15	11 Задание предполагает подбор текста упражнения по методу саморегуляции и его проведение на испытуемом. Критерии оценки: 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 баллов. 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. 4) Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы даны развернутые ответы – 2 балла; на	зачет

					дополнительные вопросы ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов. 5) Самоанализ: самоанализ проведенного упражнения выполнен, отражает рефлексия 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	9	Текущий контроль	Заключение	20	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 результатов не соответствует структуре методики – 0 баллов. Всего 4 балла. • Отсутствие замечаний к	зачет

					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 баллов. • 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.	
7	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	- 40	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивается внутрисеместровая работа студента. Допуском к выполнению мероприятия промежуточной аттестации является выполнение заданий текущего контроля не менее чем 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 пройти мероприятие промежуточной аттестации в форме теста. В этом случае рейтинг обучающегося по дисциплине формируется по совокупному рейтингу за	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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	7
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. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб. : Речь, 2007. - 256 с. : ил.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. - М. : ЭКСМО, 2010. - 925, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
2. 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.
3. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.

4. Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом [Текст] Л. С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94, [2] с.
5. 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. 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	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

			https://e.lanbook.com/book/101523
6	Дополнительная литература	ЭБС 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/155367
7	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Костакова, И. В. Психологическая коррекция личности : учебное пособие / И. В. Костакова. — Тольятти : ТГУ, 2016. — 214 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/139719
8	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — https://e.lanbook.com/book/147553
9	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173654
10	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС издательства Лань	Клейменов, В. Н. Методы диагностики социально-психологической адаптивности : учебное пособие / В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Калининград : БФУ им. И.Канта, 2007. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/13237
11	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС IPR SMART	Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/73814.html
12	Дополнительная литература	ЭБС IPR SMART	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.] ; под редакцией Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 208 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/88335.html
13	Основная литература	ЭБС IPR SMART	Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140964.html
14	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2 — 2021. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177102
15	Методические пособия для самостоятельной	ЭБС издательства Лань	Деларю, В. В. Защитные механизмы личности : учебно-методическое пособие / В. В. Деларю. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — 112 с. — Текст :

	работы студента		электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179565
16	Основная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Мадоян, М. А. Психология стрессоустойчивого поведения в схемах и рисунках : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 185 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/2108600. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2108600
17	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Нестерова, О. В. Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/read?id=249107
18	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Котовская, С. В. Психология стресса : учебное пособие / С. В. Котовская. — Москва : РГУ Соцтех, 2019. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/315191
19	Основная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. - 748 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/read?id=418279
20	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС издательства Лань	Карпинский, К. В. Современные методы психологической диагностики : методические рекомендации / К. В. Карпинский, А. М. Колышко, Т. В. Парфёнова ; под редакцией К. В. Карпинского. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. — 398 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: http://e.lanbook.com/book/296324

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(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	255 (2)	Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: компьютерное оборудование для мультимедийных докладов студентов.
Лекции	255 (2)	Основное оборудование: столы, стулья, доска. Дополнительное оборудование: компьютерное оборудование для мультимедийных лекций.