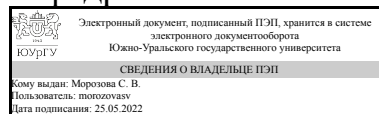


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



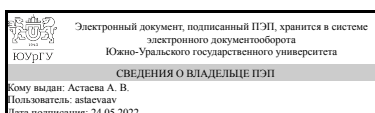
С. В. Морозова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П1.04.01 Психология стресса
для направления 37.03.01 Психология
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Психология
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

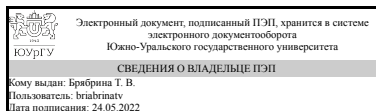
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 839

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



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-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
Введение в профессию, Психология семьи, Практикум по виду профессиональной деятельности,	Социально-психологический тренинг

Методы исследования семейных отношений, Психологическое консультирование, Психология безопасности	
---	--

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

Дисциплина	Требования
Методы исследования семейных отношений	<p>Знает: 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, специфику психического функционирования семьи с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, особенности типологий семьи</p> <p>Умеет: использовать стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи семье; проводить психологическую коррекцию проблем семьи, 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</p> <p>Имеет практический опыт: применения традиционных методов и технологий оказания психологической помощи различным типологиям семей; составления коррекционных программ оказания психологической помощи семье на разных этапах ее жизнедеятельности, применения процедуры, технологий психологического консультирования семьи, нуждающейся в психологической помощи; диагностического инструментария в реализации коррекционной помощи семье</p>
Практикум по виду профессиональной деятельности	<p>Знает: принципы и закономерности психологического процесса сопровождения; структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы прогнозирования; методы изучения субъектов в организации, 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, номотетическое и идеографическое описание личности; специфику психических процессов, свойств и состояний личности; особенности развития различных сфер</p>

	<p>личности Умеет: анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности; проводить диагностику и сопровождение персонала организации; осуществлять профилактику повышения работоспособности и преодоления конфликтных ситуаций в организации, 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, 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: анализа и специфики психологического сопровождения персонала организации, 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, разработки и применения диагностического инструментария, методов организации и проведения психологических исследований; применения методов психологического наблюдения и психодиагностики</p>
<p>Психология безопасности</p>	<p>Знает: актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса, актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной образовательной средой, возможности новых ресурсов развития системы образования, которые определяют безопасность жизни участников образовательного процесса Умеет: определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной профессиональной</p>

	<p>среды, моделировать психологическую безопасность в профессиональном пространстве, выявить роль и значение участников трудового процесса в создании безопасной профессиональной среды, определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной образовательной среды, моделировать психологическую безопасность в образовательном пространстве, выявить роль и значение участников образовательного пространства в создании безопасной образовательной среды. Имеет практический опыт: владения методическим инструментарием процесса формирования психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, способами предупреждения и преодоления угроз и рисков образовательной среды, консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды, составления рекомендации для концепции безопасности образовательного пространства</p>
<p>Психологическое консультирование</p>	<p>Знает: специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам, 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. Умеет: профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека, 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. Имеет практический опыт: в диагностике, профилактике, экспертизе, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов,</p>

	<p>различных видов деятельности индивидов и групп, 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</p>
<p>Психология семьи</p>	<p>Знает: 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, специфику психического функционирования семьи с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, особенности типологий семьи Умеет: использовать стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи семье; проводить психологическую коррекцию проблем семьи, использовать основные закономерности функционирования семьи Имеет практический опыт: применения традиционных методов и технологий оказания психологической помощи различным типологиям семей; составления коррекционных программ оказания психологической помощи семье на разных этапах ее жизнедеятельности, применения процедуры, технологий психологического консультирования семьи, нуждающейся в психологической помощи; диагностического инструментария в реализации коррекционной помощи семье</p>
<p>Введение в профессию</p>	<p>Знает: 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, 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 Умеет: ориентироваться в мире психологических профессий; анализировать факторы, способствующие и препятствующие освоению профессии психолога; выстраивать личные планы профессионального образования; использовать способы и приемы своим временем</p>

	и жизнью, искать и находить учебную и научную информацию и анализировать ее; соблюдать профессиональные этические нормы; формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по различным проблемам психологии Имеет практический опыт: 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, 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
--	--

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 трудоемкость 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	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	2	2	
Написание заключений	4	4	
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	2	2	
Подготовка к докладу	4	4	
Подготовка к промежуточной аттестации	3	3	
Написание реферата	8	8	
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	2	2	
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, обуславливающие стрессовые реакции: личностные, социальные и когнитивные.	2
5	1	Клинические проявления стресса. Стрессовые расстройства. Травматический стресс.	2
6	2	Мишени и методы психологической диагностики при стрессе	2
7	2	Основные направления и пути психологической помощи.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Тема: Общее понятие о стрессе. Содержание: Основные термины и понятия психологии стресса. История развития представлений о стрессе в психологии. Теории и модели. Физиологические основы стресса. Адаптационный синдром. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и другие психологические феномены.	2
2	1	Тема: Проявление стресса и методы его диагностики. Содержание: Проявление стрессового состояния в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере. Виды стресса. Стрессоры. Методы психологической диагностики.	2
3	1	Тема: Роль тревоги и когнитивных факторов в развитии стрессовой реакции. Содержание: Понятие тревоги и ее роль. Тревожный ряд. Когнитивная концепция Лазаруса. Когнитивные факторы переработки стресса. Когнитивные схема и установки. Когнитивная уязвимость. Методы психологической диагностики.	2
4	1	Тема: Механизмы психологической адаптации при стрессе. Содержание: Механизмы психологической защиты. Совладающее поведение. Проблемы классификации. Сходство и различие. Методы психологической диагностики.	2
5	1	Тема: Личностные и социальные факторы в генезе психологического стресса. Содержание: Личностно-индивидуальные факторы	2

		стрессоустойчивости. Социальные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Социальная поддержка. Методы психологической диагностики.	
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
Выполнение практического задания "Рациональное самоуправление"	ПУМД доп. лит.: 9 ЭУМД 3	7	2
Написание заключений	ПУМД доп лит 2, 3 ЭУМД 1,2,3,4, 5, 8	7	4
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
Подготовка к докладу	для доклада 1 - Периодические издания. для доклада 2 - 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	4
Подготовка к промежуточной аттестации	Используется ПУМД и ЭУМД осн. лит.	7	3
Написание реферата	Используется ПУМД и ЭУМД осн.и доп. лит. в зависимости от выбранной темы работы	7	8
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	2
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-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	7	Текущий контроль	Текущий опрос.	15	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 конце семестра.</p>	зачет
2	7	Текущий контроль	Реферат	15	27	<p>Студенты выполняют учебно-исследовательскую работу в форме реферата по выбранной теме. Темы, требования к содержанию и оформлению работы, критерии оценивания работы указаны в файле. Максимальный балл: 27 баллов.</p>	зачет
3	7	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 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</p>	зачет

						балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 18 баллов.	
4	7	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>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
5	7	Текущий контроль	Доклад 1	12	9	<p>Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1. Поиск литературного источника по вопросу: выполнен самостоятельный поиск – 1 балл; не самостоятельный поиск – 0 баллов.</p> <p>2. Соответствие статьи теме вопроса: тематика статьи соответствует теме вопроса – 1 балл тематика статьи не соответствует теме вопроса – 0 баллов.</p> <p>3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>4. Ответы на дополнительные вопросы: на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы – 2 балла; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные – 1 балл; не ответил на вопросы – 0 баллов. Всего 2 балла.</p> <p>5. Презентация: есть презентация – 1 балл; нет презентации – 0 баллов.</p> <p>6. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>Максимальный балл – 9 баллов.</p>	зачет
6	7	Текущий контроль	Доклад 2	12	13	Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время	зачет

					<p>стресса».</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1. Соответствие доклада теме: содержание доклада соответствует теме – 1 балл; содержание доклада не соответствует теме – 0 баллов.</p> <p>2. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов.</p> <p>3. Изложение доклада: материал изложен логично, последовательно – 1 балл; структурированность доклада – 1 балл; указаны и раскрыты ключевые понятия – 1 балл. Всего 3 балла.</p> <p>4. 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.</p> <p>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.</p> <p>6. Самоотчет: высокий уровень рефлексии – 2 балла; средний уровень рефлексии – 1 балл; низкий уровень рефлексии – 0 баллов. Всего 2 балла.</p> <p>Максимальный балл - 13 баллов.</p>		
7	7	Текущий контроль	Заключение 1	13	27	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик в соответствии с поставленными задачами, провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику; • методика подобрана неадекватно задаче, не соответствует – 0 баллов. <p>3) Протокол обследования – всего 3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>4) Обработка - всего 9 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 3 балла; • отсутствие ошибок в обработке – 1 	зачет

					<p>балл за методику; всего 3 балла;</p> <ul style="list-style-type: none"> • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 3 балла. <p>5) Описание результатов – всего 11 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 3 балла; • Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 3 балла. • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл. • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл <p>Максимальный балл за все задание - 27 баллов.</p>		
8	7	Текущий контроль	Заключение 2	10	20	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик в соответствии с поставленными задачами, провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Соответствие подбора методик задаче - всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методика подобрана адекватно задаче, замечаний нет – 1 балл за методику; • методика подобрана неадекватно задаче, не соответствует – 0 баллов. <p>3) Протокол обследования – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>4) Обработка - всего 6 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла; • отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла. <p>5) Описание результатов – всего 9 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла; 	зачет

						<ul style="list-style-type: none"> • Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла. • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл. • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл Максимальный балл за все задание - 20 баллов.	
9	7	Текущий контроль	Заключение 3	9	18	Необходимо провести указанные психодиагностические методики, обработать и написать заключение. Выполнение задания – обязательное условие. Критерии оценки 1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл. 2) Протокол обследования – всего 2 балла: <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл за методику; • протокол отсутствует – 0 баллов. 3) Обработка - всего 6 баллов: <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 2 балла; • отсутствие ошибок в обработке – 1 балл за методику; всего 2 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 2 балла. 4) Описание результатов – всего 9 баллов: <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ошибок в интерпретации результата – 1 балл за методику; всего 2 балла; • Структура результата в соответствии со структурой методики – 1 балл за методику; всего 2 балла. • Отсутствие замечаний к формулировкам – 1 балл. • Правильное соотнесение результатов нескольких методик между собой – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл Максимальный балл - 18 баллов.	зачет
10	7	Текущий контроль	Практическое задание	4	4	Задание выполняется к теме практических занятий «Основные	зачет

			"Рациональное самоуправление"			<p>направления и пути психологической помощи». Выполнить практическое задание по рациональному (когнитивному) самоуправлению в стрессовой ситуации (анкета). Описать полученный результат. Соотнести полученные результаты с данными заключения №3. Сделать общий вывод.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Протокол обследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 балл; • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>3) Описание результатов – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотнесение результатов – 1 балл. • Правильный диагностический вывод – 1 балл <p>Максимальный балл – 4 балла.</p>	
11	7	Бонус	Эссе	-	1	<p>Используя рекомендуемую литературу, необходимо ознакомиться с клиническим случаем и выполнить письменную работу в форме эссе. Оценивается выполнение работы - 1 балл или +5%.</p> <p>Студент имеет возможность выполнить работу по нескольким случаям (3) и увеличить количество дополнительных баллов.</p> <p>Максимально возможная величина бонус-рейтинга составляет +15%.</p>	зачет
12	7	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	30	<p>Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента. Промежуточная аттестация проводится в форме итогового теста, который содержит 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов. Дается одна попытка ответа. Максимальное количество баллов за тест - 30. Время выполнения теста - 30 минут.</p> <p>Критерии оценивания результатов теста:</p> <p>Зачтено: правильных ответов 60-100%;</p> <p>Не зачтено: правильных ответов 0-59%</p>	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	В соответствии с пп. 2.5, 2.6

	<p>балльно-рейтинговой системе. Все задания текущего контроля должны быть выполнены. Выполнение задания промежуточной аттестации не является обязательным. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется в этом случае по результатам текущего контроля. Для повышения собственного рейтинга по дисциплине студент может выполнить бонусное задание и пройти мероприятие промежуточной аттестации в форме теста. В этом случае рейтинг обучающегося по дисциплине формируется по совокупному рейтингу за текущую и промежуточную аттестацию. Перевод рейтинга обучающегося по дисциплине в оценку производится по следующей шкале: "Зачтено": величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% "Не зачтено": величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%. Полученная оценка выставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость.</p>	<p>Положения</p>
--	---	------------------

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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.: ВИНТИ, 1990-1991

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

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

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Требования к выполнению и написанию реферата
2. План практических занятий по дисциплине

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. – Ульяновск: Зебра, 2015. https://elibrary.ru/item.asp?id=24240784
2	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 2. Стрессоры и изменяющие жизнь события. –

			Ульяновск: Зебра, 2015. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24772681
3	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454880
4	Основная литература	eLIBRARY.RU	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 4. Индивидуальные и межличностные копинги. – Ульяновск: Зебра, 2016. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25568257
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. 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	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:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)

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.