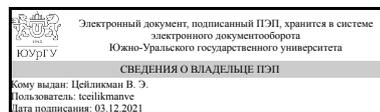


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа



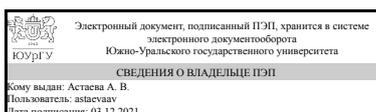
В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.43 Психология стресса
для специальности 37.05.01 Клиническая психология
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

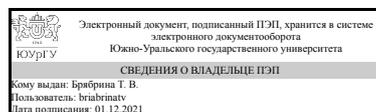
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 26.05.2020 № 683

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



А. В. Астаева

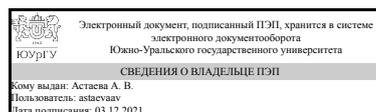
Разработчик программы,
к.психол.н., доцент



Т. В. Брябрина

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

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: в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний Умеет: определить в эмоциональной сфере и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ОПК-3 Способен применять надежные и валидные способы количественной и качественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем человека, в том числе с учетом принципов персонализированной медицины	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
ПК-3 Способность организовывать и оказывать специализированную психологическую помощь лицам с кризисными состояниями	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
1.О.28 Практикум по психодиагностике, ФД.02 Новые методики психодиагностики личности, 1.О.44 Психиатрия, 1.О.27 Психодиагностика, 1.О.34 Психология безопасности, 1.О.32 Психофизиология, 1.О.25 Общий психологический практикум, 1.Ф.05 Психотерапия: теория и практика	1.Ф.19 Клинико-психологическая помощь семье, 1.О.46 Методология исследования в клинической психологии

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

Дисциплина	Требования
1.О.32 Психофизиология	Знает: механизмы регуляции физиологического состояния и реакций человека, психофизиологические методики исследования специфики психического функционирования человека, психофизиологические аспекты работоспособности персонала, механизмы регуляции физиологического состояния и реакций человека, психофизиологические методики исследования специфики психического функционирования человека, принципы системного строения психических явлений Умеет: интерпретировать результаты объективной оценки состояния человека на естественно-научной основе, интерпретировать результаты объективной оценки функций мозга (сенсорной, моторной, формально-динамические свойства ЦНС) на естественно-научной основе, анализировать каждый элемент психики в тесной связи с ее функционированием в целом Имеет практический опыт: работы со справочной литературой, содержащей описание физиологических методик оценки функциональных состояний человека в норме и патологии, работы со справочной литературой, содержащей описание физиологических методик оценки функциональных состояний человека в норме и патологии, признаков темперамента и эффективности различных видов деятельности, использования понятийно-категориальный аппарат системной психофизиологии
1.О.25 Общий психологический практикум	Знает: особенности организации психологического исследования, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих подходов в

	<p>отечественной и зарубежной науке, 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</p> <p>Умеет: использовать методы психологического исследования адекватные поставленной цели и задачам, использовать основные психологические методы для решения научных и практических задач; обрабатывать, анализировать и представлять данные исследований с помощью математико-статистического аппарата, профессионально воздействовать на уровень развития и особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека</p> <p>Имеет практический опыт: в сборе данных, обработке и интерпретации; представлению полученного материала в устной и письменной форме, в отборе психологического инструментария и приемов его использования в различных областях психологии, в применении техник восприятия личности другого, установлении доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержке людей; владении методами и приемами активного психолого-педагогического обучения</p>
<p>1.О.44 Психиатрия</p>	<p>Знает: основные проявления симптомов, синдромов, регистр-синдромов при психических расстройствах и расстройствах поведения, методах их качественной и количественной оценки в психиатрии, виды экспертиз, проводящихся в условиях психиатрической клиники с участием медицинского психолога, основные принципы их организации и проведения, статус психолога при этих экспертизах, основные методы клинической оценки и диагностики в психопатологии и патопсихологии; Базовые симптомы психических расстройств и расстройств поведения в соответствии с Международной классификацией болезней 10-пересмотра (МКБ-10); основные нозологические группы классификатора МКБ-10 и базовые синдромы в каждой</p> <p>Умеет: применять основные клинические шкалы, применяемые в психиатрии (оценочные или рейтинговые шкалы), организовать и выполнять взаимодействие с другими медицинскими работниками, занятыми в производстве экспертиз в психиатрии, применять клинические методы диагностики (наблюдение, беседу, интервью и др.) с целью выявления симптомов и синдромов психических расстройств и расстройств поведения. выделять</p>

	<p>клинические «мишени» для последующей патопсихологической диагностики Имеет практический опыт: применения методов и методик клинической психологической оценки психической деятельности и личности в целом в норме и при нарушениях , анализа комплекса требований, предъявляемым к медицинским работникам учреждений здравоохранения психиатрического и наркологического профиля (на уровне пропедевтики психических и поведенческих расстройств), профессионального взаимодействия с лицами, с различными характеристиками уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации</p>
<p>1.Ф.05 Психотерапия: теория и практика</p>	<p>Знает: Основные методы и методики в каждом из основных направлений психотерапии (гуманистическом, когнитивно-поведенческом и психоаналитическом); Основные нозологические особенности и личностные аспекты реагирования при невротических, постстрессовых и соматоформных расстройствах, Основные особенности развития, коррекции и психотерапии психических нарушений при экстремальных ситуациях и в кризисных ситуациях, Основы базовых теорий психотерапии в рамках экзистенциального (гуманистического), когнитивно-поведенческого и психоаналитического направлений психотерапии, а также системной интегративной психотерапии Умеет: Применять методы и методики психотерапевтического вмешательства, основанные на клинических методах: наблюдение, беседа, интервью, анализ продуктов деятельности, Организовать взаимодействие с профильными структурами и их специалистами при оказании специализированной психологической помощи, Формулировать основные проблемы при анализе психотерапевтического случая и выработать стратегию психотерапевтического вмешательства Имеет практический опыт: Способами и приемами психотерапевтического вмешательства при различных психосоматических, невротических и психических расстройствах , Навыками краткосрочной, кризисной психотерапии и методами психологической интервенции при оказании экстренной психологической помощи, Навыками разбора и анализа случая психотерапевтического вмешательства и построения программы ведения психотерапевтического случая</p>
<p>1.О.27 Психодиагностика</p>	<p>Знает: классификации психодиагностических задач и видов психологического диагноза, правила формулирования задач и выбора</p>

	<p>адекватных методов решения, особенности интерпретации полученных результатов и построения психодиагностического заключения, специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса;</p> <p>классификацию психодиагностических методов и современные подходы к их использованию, базовые понятия психодиагностики;</p> <p>классификацию психодиагностических методов; соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности; основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования</p> <p>Умеет: оперативно ориентироваться в сложных случаях из психодиагностической практики и эффективно решать психодиагностические задачи; описывать результаты и формировать психодиагностическое заключение, отвечающее цели и задачам оказания помощи человеку, отбирать и применять психодиагностические методики; уметь адаптировать методики под ситуации применения, контингентобследуемых, проводить психодиагностические обследования, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию</p> <p>Имеет практический опыт: владения навыками интерпретационной работы с разного рода данными (анамнестическими, феноменологическими, психометрическими), полученными в ходе психодиагностической деятельности, владения методами диагностики психологических свойств и состояний, психических процессов, личности, различных видов деятельности индивидов и групп, критериями выбора психодиагностических методик, владения навыками психометрической оценки и адаптации диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; владения основными методами психологической диагностики, обработки и интерпретации результатов, а также составления психологических заключений и рекомендаций по их использованию</p>
1.О.28 Практикум по психодиагностике	<p>Знает: основы и принципы администрирования психодиагностического процесса и интерпретации психодиагностических данных; тестовые нормы, структуру психологического заключения; теорию и практику постановки психологического диагноза, методики диагностики, а также методы математико-статистической обработки данных; систему психодиагностических методик, адекватных</p>

	<p>конкретной ситуации обследования; систему психодиагностических методик для использования в различных ситуациях, а также особенности дальнейшей математико-статистической обработки данных и их интерпретацию, современные 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</p> <p>Умеет: описывать и анализировать полученные результаты; формировать заключение по результатам диагностики, выделять и давать определение основных психодиагностических методик, методов математико-статистической обработки данных; выделять психодиагностические методики, адекватные конкретной ситуации обследования; характеризовать систему психодиагностических методик для использования в различных ситуациях, а также особенности дальнейшей математико-статистической обработки данных и их интерпретацию, 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</p> <p>Имеет практический опыт: владения навыками администрирования психодиагностического процесса; навыками прогнозирования; навыками интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, владения навыками отбора основных психодиагностических методик, адекватных конкретным целям и ситуации, контингенту респондентов; навыками характеристики и анализа методик психодиагностического обследования; навыками применения психодиагностических методик, адекватных целям и задачам исследования, методов математико-статистической обработки данных и их интерпретации, 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</p>
ФД.02 Новые методики психодиагностики личности	Знает: главные тенденции развития психодиагностической науки; основные методы

	<p>современной психологической диагностики; методики диагностики личности, ее отдельных свойств и характеристик, основы применения психодиагностических методик; процедуру и этапы психодиагностики; основы и принципы интерпретации психодиагностических данных; тестовые нормы, структуру психологического заключения; теорию и практику постановки психологического диагноза</p> <p>Умеет: проводить комплексное исследование и диагностику особенностей развития различных сфер личности, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, применять методы психодиагностики в процессе взаимодействия с клиентами; грамотно и профессионально проводить исследование с помощью стандартных психодиагностических процедур; обрабатывать и анализировать данные психодиагностического исследования</p> <p>Имеет практический опыт: владения навыками отбора диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; владения основными методами современной психологической диагностики личности; обработки и интерпретации результатов, а также составления психологических заключений и рекомендаций по их использованию, интерпретации полученных данных и составления психологического заключения в соответствии с решаемой исследовательской или практической задачей</p>
<p>1.О.34 Психология безопасности</p>	<p>Знает: современные направления и содержание психолого-профилактической деятельности в различных сферах жизни и деятельности человека; психологические закономерности обучения различных категорий населения приемам сохранения психического здоровья, актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса</p> <p>Умеет: определять стратегии и разрабатывать программы просветительской деятельности, направленной на профилактику психических нарушений и поддержание психологического здоровья, 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</p>

	Имеет практический опыт: методами создания безопасной жизненной среды для разных категорий населения, дидактическими приемами формирования умений и навыков психологической самопомощи, направленной на поддержание психической устойчивости и адаптивности, консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды, составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства
--	---

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		9	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Написание реферата	10	10	
Подготовка к практическим занятиям	13,75	13,75	
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	1	1	
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоуправление"	2	2	
Написание заключений	2	2	
Подготовка к докладу	2	2	
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	1	1	
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-		зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР

1	Общие вопросы психологии стресса	24	12	12	0
2	Психологическая помощь при стрессе и стрессовых расстройствах	8	4	4	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общее понятие о стрессе	2
2	1	Физиологические механизмы (основы) стресса. Понятие адаптационного синдрома. Этапы и фазы развития стресса	2
3	1	Стрессоустойчивость. Психологические механизмы стресса. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение.	4
4	1	Факторы, обуславливающие стрессовые реакции: личностные, социальные и когнитивные.	2
5	1	Клинические проявления стресса. Стрессовые расстройства. Травматический стресс.	2
6	2	Мишени и методы психологической диагностики при стрессе	2
7	2	Основные направления и пути психологической помощи.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Тема: Общее понятие о стрессе. Содержание: Основные термины и понятия психологии стресса. История развития представлений о стрессе в психологии. Теории и модели. Физиологические основы стресса. Адаптационный синдром. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и другие психологические феномены.	2
2	1	Тема: Проявление стресса и методы его диагностики. Содержание: Проявление стрессового состояния в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере. Виды стресса. Стрессоры. Методы психологической диагностики.	2
3	1	Тема: Роль тревоги и когнитивных факторов в развитии стрессовой реакции. Содержание: Понятие тревоги и ее роль. Тревожный ряд. Когнитивная концепция Лазаруса. Когнитивные факторы переработки стресса. Когнитивные схема и установки. Когнитивная уязвимость. Методы психологической диагностики.	2
4	1	Тема: Механизмы психологической адаптации при стрессе. Содержание: Механизмы психологической защиты. Совладающее поведение. Проблемы классификации. Сходство и различие. Методы психологической диагностики.	2
5	1	Тема: Личностные и социальные факторы в генезе психологического стресса. Содержание: Личностно-индивидуальные факторы стрессоустойчивости. Социальные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Социальная поддержка. Методы психологической диагностики.	2
6	1	Тема: Стрессовые расстройства. Содержание: Психическая травма. Травматический стресс. Острая реакция на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Расстройство адаптации. Социальное стрессовое расстройство. Диагностические критерии стрессовых расстройств. Стресс-	2

		зависимые заболевания. Реакция горя. Методы психологической диагностики.	
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
Написание реферата	Используется ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. в зависимости от выбранной темы работы	9	10
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	13,75
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)	9	1
Выполнение диагностического и практического задания "Заключение и рациональное самоуправление"	ЭУМД 3	9	2
Написание заключений	ПУМД доп лит 2, 3 ЭУМД 1,2,3,4, 5, 8	9	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)	9	2
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп 2 (212-240), 3, 5 (155-176), 8 ЭУМД 1, 2, 3, 4, 5, 8	9	1
Подготовка к промежуточной аттестации	Используется ПУМД и ЭУМД осн. лит.	9	4

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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.	40	24	<p>Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятии и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие ответа.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в конце семестра.</p>	зачет
2	9	Текущий контроль	Реферат	15	14	<p>Студенты выполняют учебно-исследовательскую работу по выбранной теме. Темы, требования к содержанию и оформлению работы, критерии оценивания работы указаны в файле. Максимальный балл: 14 б.</p>	зачет
3	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	5	3	<p>Студенты заполняют таблицу: даны диагностические задачи, необходимо подобрать методики психологической диагностики. Максимальный балл за задание - 3 балла. Задание оценивается следующим образом: 3 баллов – правильно подобраны психологические методики для 5-6 диагностических задач; 2 балла – правильно подобраны психологические методики для 2-4 диагностических задач; 1 балл – правильно подобраны психологические методики для 1-2 диагностической задачи; либо нет ни одного верного решения; 0 баллов – задание не выполнено.</p>	зачет
4	9	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути	5	3	<p>Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них».</p>	зачет

			психологической помощи"			Максимальный балл за задание - 3 балла. Задание оценивается следующим образом: 3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; задание выполнено в полном объеме; 2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; выполнено 3-4 ситуации; 1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; выполнено 1-2 ситуации; 0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.	
5	9	Текущий контроль	Заключение	10	6	Студентам выдается два задания с указанием диагностических задач, необходимо выполнить поиск психодиагностической методики, провести и обработать, написать заключение. Задание выполняется к двум темам практических занятий. Максимальный балл за каждое задание - 3 балла. Каждое задание оценивается следующим образом: 3 баллов – задание сдано, выполнен поиск и подбор методик по всем диагностическим задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены; 2 балла – задание сдано; выполнен поиск и подбор методик по всем диагностическим задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены с ошибками, есть замечания; 1 балл – задание сдано; выполнен поиск и подбор методик не по всем диагностическим задачам; анализ и интерпретация результатов выполнены с существенными ошибками, есть замечания; 0 баллов – задание не выполнено.	зачет
6	9	Текущий контроль	Доклад 1	10	3	Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Максимальный балл – 3 балла 3 балла – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; тематика статьи соответствует теме вопроса; материал изложен логично, структурировано; на дополнительные вопросы по теме доклада даны развернутые ответы, указаны и раскрыты ключевые понятия. Есть презентация. 2 балла – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по	зачет

					<p>вопросу; тематика статьи соответствует теме вопроса; материал изложен неструктурировано; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы даны неполные и/или неточные.</p> <p>1 балл - выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; тематика статьи частично соответствует теме вопроса и доклад не структурирован; на дополнительные вопросы по теме доклада ответы неполные и/или неточные.</p> <p>0 баллов – выполнен самостоятельный поиск литературного источника по вопросу; но тематика статьи не соответствует теме вопроса.</p>		
7	9	Текущий контроль	Доклад 2	10	3	<p>Доклад по теме «Методы саморегуляции психического состояния во время стресса»</p> <p>Максимальный балл - 3 балла.</p> <p>3 балла – содержание доклада соответствует теме; материал составлен грамотно, логично, структурировано; самоотчет отражает высокий уровень рефлексии;</p> <p>2 балл - содержание доклада соответствует теме; доклад плохо структурирован, есть замечания по содержанию выполненной работы; самоотчет отражает средний уровень рефлексии;</p> <p>1 балл - содержание доклада соответствует теме; доклад плохо структурирован, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности; самоотчет отражает низкий уровень рефлексии;</p> <p>0 баллов - задание не выполнено либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче.</p>	зачет
8	9	Текущий контроль	Диагностическое и практическое задание "Заключение и рациональное самоуправление"	5	4	<p>Задание состоит из двух частей. Выполняется к темам двух практических занятий: 1е задание для темы «Когнитивные факторы развития стрессовой реакции: роль когнитивных схем»; 2е задание – для темы «Основные направления и пути психологической помощи». Первая часть - диагностическая, направленная на формирование умения выявлять когнитивные факторы уязвимости к стрессу. Вторая часть - практическая, направленная на формирование навыков управления стрессом.</p>	зачет

						<p>Максимальный балл - 4 балла. 4 балла – работа сдана, выполнены оба задания, сделан общий вывод; 3 балла – работа сдана, выполнены оба задания есть замечания; 2 балла – работа сдана, выполнено одно задание; 1 балл – работа сдана; выполнено одно задание, имеются существенные замечания; 0 баллов – работа не выполнена.</p>	
9	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	30	<p>Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента. В рамках промежуточной аттестации студент выполняет тест. Тест содержит 30 тестовых заданий, составленных по типу "закрытый вопрос с вариантами ответов для выбора" и на основе тем всех разделов, для оценивания сформированности компетенций. Шкала оценивания тестовых заданий: 1 балл – задание решено верно; 0 баллов – задание решено неверно. Продолжительность тестирования – 30 минут. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за тест, составляет 30 баллов. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%</p>	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающегося по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179). Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ
-------------	---------------------	------

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК-8	Знает: в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+	+		+		+	+		+
УК-8	Умеет: определить в эмоциональной сфере и поведении человека признаки стрессового состояния	+				+		+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции								+	+
ОПК-3	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	+	+	+		+				+
ОПК-3	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач	+	+	+		+			+	+
ОПК-3	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов	+	+	+		+			+	+
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	+	+		+			+		+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному 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. Бодров, В. А. Информационный стресс. - М.: PerSe, 2000. - 351, [1] с.
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.
4. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] учеб. пособие для вузов В. А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сэ, 2006. - 511 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
6. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Текст] учебное пособие для вузов П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 494 с. 22 см.
7. Одинцова, М. А. Психология стресса [Текст] учебник и практикум для вузов по гуманитар. направлениям М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М.: Юрайт, 2017. - 297, [2] с. ил.

8. Психические состояния [Текст] сост. Л. В. Куликов. - СПб.: Питер, 2001. - 506 с. ил.
9. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.
10. Реан, А. А. Психология адаптации личности : Анализ, теория, практика [Текст] А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2008
11. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с. ил.

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

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

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

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

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 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:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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