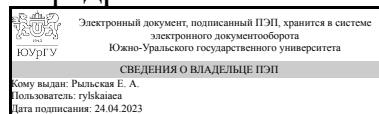


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



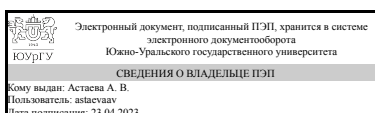
Е. А. Рыльская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.С2.12 Психология стресса
для специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности
уровень Специалитет
специализация Психология менеджмента и организационное консультирование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

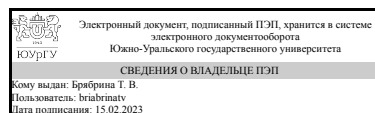
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

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



А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доцент



Т. В. Брябрина

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции
ПК-5 Способен осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных и реабилитационных мероприятий	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Практикум по психодиагностике, Психодиагностика, Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций, Практикум по психологии безопасности личности и организации,	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
Безопасность жизнедеятельности	<p>Знает: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, взаимодействие человека и среды его обитания; параметры комфортности жизнедеятельности человека в повседневной жизни и профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий</p> <p>Имеет практический опыт: идентификации опасностей, владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности; проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий</p>
Психодиагностика	<p>Знает: психодиагностические методы, методики, принципы и этические нормы выявления проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, 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, принципы отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией</p> <p>Умеет: разрабатывать модели диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, проводить психодиагностические обследования, обрабатывать и интерпретировать результаты, а также составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию, осуществлять грамотный отбор и применять психодиагностические методики, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической</p>

	<p>обработкой данных и их интерпретацией Имеет практический опыт: владения методами диагностики психологических свойств и состояний, психических процессов, личности, критериями выбора психодиагностических методик, владения навыками администрирования психодиагностического процесса; навыками прогнозирования; навыками интерпретационных работ с разного рода данными, полученными в ходе психодиагностики, владения методами отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией</p>
<p>Практикум по психологии безопасности личности и организации</p>	<p>Знает: общие психологические закономерности диагностики, коррекции, профилактики и просвещения субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях, основы групповой динамики, функции и механизмы формирования межличностных отношений в организациях, осуществляющих служебную деятельность, актуальные проблемы и перспективы создания и управления безопасной профессиональной средой, возможности новых ресурсов развития профессиональной среды, которые определяют безопасность жизни участников трудового процесса Умеет: разрабатывать стратегию и конкретные программы адаптации, кризисной и антистрессовой поддержки, профилактики и коррекции профессионального выгорания сотрудников в ходе служебной деятельности, осуществлять диагностику психологической атмосферы в организации, определять ее ключевые проблемы, определить современные подходы к использованию инструментов и механизмов формирования безопасной профессиональной среды, моделировать психологическую безопасность в профессиональном пространстве, выявить роль и значение участников трудового процесса в создании безопасной профессиональной среды Имеет практический опыт: применения приемов психодиагностики коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний и стрессовых расстройств субъектов служебной деятельности в обыденных и экстремальных условиях, применения средств психологического воздействия на персонал организации с целью формирования и поддержания благоприятных межличностных отношений и предупреждения конфликтов в организации, консолидации действий как основы социального партнерства по формированию психологически комфортной и безопасной профессиональной среды,</p>

	составления рекомендации для концепции безопасности профессионального пространства
Методы профилактики и коррекции профессиональных деформаций	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
Практикум по психодиагностике	<p>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</p> <p>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</p> <p>Имеет практический опыт: владения навыками психометрической оценки и адаптации</p>

	<p>диагностического инструментария под конкретные задачи исследования; методами диагностики психологических свойств и состояний, психических процессов, личности специалиста, различных видов деятельности индивидов и групп, критериями выбора психодиагностических методик, 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>
--	---

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	
Подготовка к практическим занятиям	11,75	11,75	
Написание заключений	6	6	
Практическое задание "Рациональное самоуправление"	2	2	
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	4	4	
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	4	4	
Подготовка к докладу	4	4	
Практическое задание "Методы саморегуляции"	4	4	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объём 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	8	4	4	0

	расстройствах				
--	---------------	--	--	--	--

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-зависимые заболевания. Реакция горя. Методы психологической диагностики.	2

7	2	Тема: Основные направления и пути психологической помощи. Содержание: Психологическая помощь: задачи, этапы, методы. Общая классификация методов и подходов к управлению стрессом. Профилактика. Меры психологической помощи и их специфика при разных видах стресса. Методы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Меры повышения стрессоустойчивости.	4
---	---	---	---

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭУМД осн. и доп. лит. (выдается к каждому практическому занятию отдельно согласно плану практических занятий)	9	11,75
Написание заключений	ПУМД доп.лит.: 1) Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса /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) Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.; 6) Тарабрина, Н.. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Н.В. Тарабрина. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с.	9	6
Практическое задание "Рациональное самоуправление"	ЭУМД осн лит №3	9	2
Заполнение таблицы "Методы психологической диагностики при стрессе"	ПУМД доп.лит.: 1) Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов /В А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сз, 2006. – (212-240); 2) Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса /Н.Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. -	9	4

	<p>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) Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.; 6) Тарабрина, Н.. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Н.В. Тарабрина. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с.</p>		
Заполнение таблицы "Основные направления и пути психологической помощи"	<p>ПУМД доп лит.: 1) Чутко, Л.С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л.С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. – (глава 4); 2) Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сз, 2006. – с 99-104; 3) Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 452 с.; 4) Попова, Т. В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья: учеб. пособие /Т.В. Попова. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58 с. ЭУМД 4 (раздел 3), 5 (93-105), 7 (глава 5), 9 (раздел 3), 10</p>	9	4
Подготовка к докладу	Периодические издания.	9	4
Практическое задание "Методы саморегуляции"	<p>ПУМД осн.лит.: Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический проект, 2009. - 319-321 с.; ПУМД доп. лит.: 1) Попова, Т.В. Психофизическая саморегуляция: 10 уроков психофизического здоровья: учеб. пособие / Т.В. Попова. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2000. - 58 с; 2) Чутко, Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом /Л.С. Чутко. - СПб.: Речь, 2010. - 94 с.; 3) Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. - Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 452 с. ЭУМД: Мандель Б.Р. Психология стресса.</p>	9	4

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.	20	24	<p>Проводится проверка выполнения заданий к практическим занятиям. Планы практических занятий, вопросы для подготовки к занятию и рекомендуемый список литературы приведены в файле. Студент должен самостоятельно подготовить ответы на заранее выданные вопросы. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла – студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие ответа.</p> <p>Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание - 24 балла. Итоговая оценка за участие в обсуждении на занятиях выставляется в конце семестра.</p>	зачет
2	9	Текущий контроль	Таблица по методам психологической диагностики при стрессе	5	36	<p>Студенты заполняют таблицу: дано 6 диагностических задач, необходимо для каждой диагностической задачи подобрать методики психологической диагностики (не менее 3-х).</p> <p>Критерии оценки работы: Максимальный балл - 36 баллов. 1) психологическая методика правильно подобрана для диагностической задачи – 1 балл; методика не соответствует диагностической задаче или задание не выполнено - 0 баллов. Всего 18 баллов. 2) Литературный источник указан – 1</p>	зачет

						балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 18 баллов.	
3	9	Текущий контроль	Таблица по теме "Основные направления и пути психологической помощи"	5	35	<p>Студенты заполняют таблицу «Многообразие стрессовых ситуаций и меры психологической помощи в них». Необходимо указать 5 стрессовых ситуаций и соответствующие им приемы, техники психологической помощи (не менее 2-х).</p> <p>Критерии оценки работы Максимальный балл - 35 баллов.</p> <p>1. Выбор стрессовой ситуации: выбранная ситуация соответствует критериям стрессовой – 1 балл; выбранная ситуация не адекватна – 0 баллов. Всего 5 баллов.</p> <p>2. Методы психологической помощи: методика/прием/техника подобрана адекватно для ситуации – 1 балл; методика не соответствует ситуации или не подобрана - 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>3. Обоснование методов: подобранная методика обоснована, обоснование адекватно – 1 балл; обоснование отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов.</p> <p>4. Литературный источник: указан – 1 балл; ссылка отсутствует – 0 баллов. Всего 10 баллов</p>	зачет
4	9	Текущий контроль	Доклад	15	9	<p>Студенты выполняют доклад по материалам периодических изданий по одному из вопросов темы. Максимальный балл – 9 баллов.</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>	зачет

						6. Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана после срока - 0 баллов.	
5	9	Текущий контроль	Заключение 1	20	23	<p>Необходимо выполнить поиск психодиагностических методик (1) в соответствии с поставленными задачами (3), провести и обработать, написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы:</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана после срока - 0 баллов.</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 6 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обработка по каждой методике представлена – 1 балл за методику; всего 3 балла; • описание порядка действий и хода работы – 1 балл за методику; всего 3 балла. <p>5) Описание результатов – всего 10 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 и верный диагностический вывод – 1 балл. • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл <p>Максимальный балл за все задание - 23 балла.</p>	зачет
6	9	Текущий контроль	Заключение 2	20	17	<p>Необходимо провести две указанные психодиагностические методики, обработать и написать заключение.</p> <p>Критерии оценки работы</p> <p>1) Срок сдачи работы: работа сдана в срок – 1 балл.</p> <p>2) Протокол обследования – всего 2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол представлен для проверки – 1 	зачет

					<p>балл за методику;</p> <ul style="list-style-type: none"> • протокол отсутствует – 0 баллов. <p>3) 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>4) Описание результатов – всего 8 баллов:</p> <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. • Грамотность – 1 балл • Адекватность рекомендаций – 1 балл <p>Максимальный балл - 17 баллов.</p>		
7	9	Текущий контроль	Практическое задание "Рациональное самоуправление"	5	4	<p>Выполнить практическое задание по рациональному (когнитивному) самоуправлению в стрессовой ситуации (анкета). Описать полученный результат. Соотнести полученные результаты с данными заключения №2. 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>	зачет
8	9	Текущий контроль	Практическое задание "Методы саморегуляции"	10	4	<p>Задание предполагает подбор текста упражнения по методу саморегуляции и его проведение на испытуемом.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1) Подбор упражнения: упражнение подобрано правильно, соответствует методу – 1 балл; не соответствует методу – 0 баллов;</p> <p>2) Самоанализ: самоанализ проведенного упражнения выполнен,</p>	зачет

					отражает рефлексию автора по поводу полученного опыта – 2 балла; в самоанализе отражено проведение упражнения без рефлексии полученного опыта – 1 балл; самоанализ и описание проведения отсутствует – 0 баллов; 3) Срок выполнения работы: работа сдана в срок – 1 балл; работа сдана позже установленного срока – 0 баллов. Максимальный балл – 4 балла.		
9	9	Промежуточная аттестация	Итоговое тестирование	-	40	Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным; оценивание внутрисеместровой работы студента. В рамках промежуточной аттестации студент выполняет тест. Тест содержит 40 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 – 40 минут. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за тест, составляет 40 баллов. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100% Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0-59%	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Оценка за семестр определяется по результатам выполнения студентами заданий курса в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе. Все задания текущего контроля должны быть выполнены. Выполнение задания промежуточной аттестации не является обязательным. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется в этом случае по результатам текущего контроля. Для повышения собственного рейтинга по дисциплине студент может 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.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
УК-8	Знает: понятийный аппарат в области психологии стресса, основные механизмы, проявления, закономерности и классификации стрессовых состояний	+		+	+			+	+	+	+	+
УК-8	Умеет: определить в состоянии и поведении человека признаки стрессового состояния	+						+	+	+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни путем применения методов саморегуляции	+								+	+	+
ПК-5	Знает: методы и методики психологической диагностики стрессовых состояний	+	+			+	+	+	+			+
ПК-5	Умеет: отбирать и применять методы психологической диагностики стрессовых состояний при решении разных научно-практических задач	+	+					+	+	+		
ПК-5	Имеет практический опыт: подбора и проведения методик психологической диагностики стрессовых состояний и механизмов		+	+				+	+	+		

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] учеб. пособие для вузов В. А. Бодров. - 2-е изд. - М.: Пер сэ, 2006. - 511 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 329 с.
3. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Текст] учебное пособие для вузов П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 494 с. 22 см.
4. 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.
5. Пуховский, Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций [Текст] Н. Н. Пуховский. - М.: Академический проект, 2000. - 286 с.
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.

8. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] И. Г. Малкина-Пых. - М.: ЭКСМО, 2010. - 925, [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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: ФЛИНТА, 2014. https://e.lanbook.com/book/122652
6	Дополнительная	Электронно-	Ассанович, М.А. Пограничные психические расстройства.

	литература	библиотечная система издательства Лань	[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

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции		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.