

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

_____ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Код, название дисциплины

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2024

Лист внесения изменений

В РПД Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2024 / 2025 учебный год
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики
протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Алонцева А.И. /
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

(Подпись)

Оглавление

1. Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Дисциплины и практики, участвующие в формировании компетенций .	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	6
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	8
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	8
3.1 Учебно-тематический план	8
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	10
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	13
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины	14
5.1 Учебная литература	14
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	15
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	15
6.Иные сведения и (или) материалы.	16
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	16
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	17

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее - ОПОП): ОК-6; ПК-1; ПК-6; ПК-15.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Код и название компетенции
Общекультурная	ОК-6 - способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применение методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
Профессиональная	ПК-1 - способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях
	ПК-6 - способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих
	ПК-15 - способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий

1.2 Дисциплины и практики, участвующие в формировании компетенций

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие компетенции данной дисциплины

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
ОК-6 - способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применение методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.10 Психологическое консультирование Б1.Б.15 Психология общения и переговоров Б1.Б.35 Телефонное консультирование Б1.В.03 Технология отбора персонала для работы в экстремальных ситуациях Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.Б.03(Пд) Преддипломная

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
	Б3.Б.02(Д) Выпускная квалификационная работа

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
ПК-1 - способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях	Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.39 Социально-психологические проблемы безопасности труда Б1.Б.40 Юридическая психология Б1.В.03 Технология отбора персонала для работы в экстремальных ситуациях Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б3.Б.01(Г) Государственный экзамен (междисциплинарный)
ПК-6 способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих	Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.11 Психологическая коррекция и реабилитация; Б1.В.08 Тренинговые технологии в работе психолога служебной деятельности ; Б1.В.08.04 Технология группового тренинга; Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.Б.03(Пд) Преддипломная Б3.Б.02(Д) Выпускная квалификационная работа
ПК-15 способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий	Б1.Б.08 Клиническая психология; Б1.Б.09 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.11 Психологическая коррекция и реабилитация; Б1.Б.34 Пенитенциарная психология; Б1.Б.36 Криминальная психология Б1.Б.38 Методы изучения личности преступника Б1.Б.43 Практикум по психодиагностике Б1.В.10 Методология и методы социально-психологического исследования личности и группы Б1.В.14 Психология агрессивного поведения субъектов служебной деятельности Б1.В.ДВ.02.01 Психология девиантного и аддиктивного поведения Б1.В.ДВ.02.02 Базовые теории и методы психотерапии Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б3.Б.01(Г) Государственный экзамен (междисциплинарный)

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>ОК-6 - способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применение методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы эмоциональной и когнитивной регуляции – характеристики экстремальных условий – знать понятие «психологическая устойчивость» <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния – проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками психологически устойчивого поведения в сложных и экстремальных условиях
<p>ПК-1 - способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать характеристики явлений «стандартные и экстремальные условия» <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи психологического обеспечения служебной деятельности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средствами осуществления общего и специального психологического обеспечения служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях – приемами оказания психологической помощи в различных жизненных проблемных ситуациях
<p>ПК-6 способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы составления программ психологической подготовки <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и иных лиц <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основными методами психологического воздействия – навыками организации психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и служащих
<p>ПК-15 способностью осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать модели диагностики проблем у лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях,

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
программы коррекционных мероприятий	– осуществлять отбор адекватных форм, методов и программ для реализации коррекционных мероприятий Владеть: – критериями выбора и применения психодиагностических методик;

2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ОЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	48	30
Аудиторная работа (всего):	48	30
в том числе:		
лекции	16	12
практические занятия, семинары	32	18
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		8
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы/контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60	78
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	Зачет 7 семестр	Зачет 6 семестр

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ / п	Разделы и темы дисциплины	Обща	Трудоёмкость занятий (час.)	Формы
-------	---------------------------	------	-----------------------------	-------

	по занятиям	я трудо ёмкос ть (всего час.)	ОФО			ОЗФО			текущего контроля и промежуточ ной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СР С	Аудиторн. занятия		С Р С	
			лек ц.	прак т.		лек ц.	прак т.		
Семестр 6									
1.	Современные представления о стрессе	20	2	6	12	2	4	14	
2.	Стресс как биологическая и психологическая категория	8	2	2	4	2		6	УО-1
3.	Психологические характеристики стресса	6		2	4		2	4	УО
4.	Динамика протекания стресса	6		2	4		2	4	УО
5.	Анализ причин возникновения стресса	24	6	6	12	4	2	18	
4	Классификации стрессоров	8	2	2	4	2		6	УО
5	Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	8	2	2	4	2		6	ТС-3
6	Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	8	2	2	4		2	6	УО-1
	Диагностика и коррекция стрессовых и состояний	26	2	8	16	2	4	18	
7	Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	8		2	6	2		6	ТС-3
8	Подходы к коррекции стрессовых состояний	10	2	2	6		2	6	ТС-2
9	Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	8		4	4		2	6	ТС-2
	Диагностика и коррекция стрессовых и состояний	8	2	4	2	2	4	4	
10	Подходы к коррекции стрессовых состояний	8	2	4	2	2	4	4	
	Виды стрессов	26	4	6	20	2	4	20	
11	Общие закономерности профессиональных стрессов	10	2	4	4	2		6	УО
12	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	8	2	2	6		2	6	ПР
13	Психосоматические заболевания и	8		2	6		2	8	ТС-3

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ОЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.		
Семестр 6									
	посттравматический синдром								
	Промежуточная аттестация - /зачет							УО-3	
	Всего:	108	16	32	60	12	18	78	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 6		
Раздел 1. Современные представления о стрессе		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Функционирование психики и стресс. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Экстремальные ситуации и экстремальные состояния. Способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применение методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1. Адаптационные гормоны и их влияние на организм. 2. Три физиологические стадии стресса. 3. Взаимосвязь типа вегетативной регуляции организма со стресс-реакцией. 4. Характеристики стандартных и экстремальных условий. Физиологические реакции организма в экстремальных условиях.
1.2	Психологические характеристики стресса	Общая характеристика состояния психического напряжения. Порог фрустрационной толерантности. Индивидуальные характеристики выраженности стресса. Психологическая устойчивость. Навыки психологически устойчивого поведения в сложных и экстремальных условиях

1.3	Динамика протекания стресса	Стадии протекания стресса. Стресс и дистресс. Анализ психологического и физического состояния на каждом этапе. Динамика переживания травматического опыта по Ф.Е. Василюку. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные реакции на каждом этапе. Способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях.
Раздел 2. Анализ причин возникновения стресса		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
2.1	Классификации стрессоров	Рассмотрение причин стрессовых состояний отечественными и зарубежными исследователями с позиций особенностей протекания психических процессов и личностных характеристик.
2.2	Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства.
2.3	Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	Особенности психических процессов и личностных характеристик с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке взглядов на развитие психики. Способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
2.1	Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	Особенности протекания психических процессов и стресс. Личностные характеристики и стресс. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска. Психологическая устойчивость.
2.2	Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности как фактор профилактики стресса. Способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях.
Раздел 3 Диагностика и коррекция стрессовых и состояний		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1	Подходы к коррекции	Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для

	стрессовых состояний	оптимизации собственной деятельности и психического состояния Когнитивно-поведенческий подход. Рационально-эмотивная терапия. Терапия реальностью У. Глассера.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
3.1	Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	Проблема применения методов психодиагностики при работе в экстренных ситуациях. Анкеты, тесты, проективные методы. Психодиагностические методики: Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ; В.В. Драгунский. Цветовой личностный тест; методика на выявление тревожности Спилбергера-Ханина; тест САН и др.
3.2	Подходы к коррекции стрессовых состояний	Коррекционные методы регуляции стрессовых состояний: Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Навыки психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц. Принципы экстренной психологической помощи.
3.3	Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	Этапы психической адаптации к измененным условиям существования Способы саморегуляции состояния в экстремальных ситуациях. Правила первой помощи.
3.4	Программы психологической подготовки сотрудников	Общие, специальные и целевые программы. Основы составления программ психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц. Алгоритм разработки программы тренинга. Способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих.
Раздел 4. Виды стрессов		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
4.1	Общие закономерности профессиональных стрессов	Организация психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и служащих. Профессиональная деформация личности и синдром эмоционального выгорания.
4.2	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	Понятие и признаки экстремального стресса. Классификация экстремальных ситуаций. Особенности поведения в экстремальных ситуациях. Перцептивная, интеллектуальная, эмоциональная, волевая, мотивационная напряженность. Чрезвычайная ситуация. Психотравмирующее воздействие по И.А. Александровскому.

Содержание семинарских и практических занятий		
4.1	Общие закономерности профессиональных стрессов	Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса. Профессиональное выгорание. Личные профессиональные интересы. Оптимальные способы решения задач с учетом ресурсов.
4.2	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	Психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности и в экстремальных условиях. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п. Дебрифинг. Структура дебрифинга и правила его проведения. Способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применение методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.
4.3	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	Понятия «стресс-заболевание», «психосоматические заболевания», «посттравматический синдром». Классификация психосоматических заболеваний. Характеристика ПТСР и пути его устранения. Психотерапевтическая работа с людьми, страдающими ПТСР. Способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.
Промежуточная аттестация - зачет		

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в нижеследующей таблице.

Таблица - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа ОФО				
ОФО	80	Лекционные занятия (8 занятий)	1 балл посещение 1 лекционного занятия	1 - 16
Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и	(100% /баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (16 занятия).	2 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей	32- 48

выполнение заданий)			группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	
		Итоговый тест	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 22 балла (66 - 84% правильных ответов) 36 баллов (85 - 100% правильных ответов)	18-36
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Текущая учебная работа ОЗФО				
ОЗФО Текущая учебная работа в семестре (выполнение самостоятельных конспектов, теста)	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Конспекты тем: бтемы (рукописные).	2 балла - раскрытие темы на 51-65% 3 балла раскрытие темы на 66 - 85% 4 балла раскрытие темы на 86 - 100%	8 - 16
		Практические занятия (9 занятий).	4 баллов - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 8 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу группы, самостоятельность и выполнение работы на 66 -100%	24-48
		Итоговый тест	19 баллов (51 - 65% правильных ответов) 28 баллов (66 - 85% правильных ответов) 36 баллов (86 - 100% правильных ответов)	19-36
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (см. нижеследующую таблицу)

Таблица – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

- Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652>

2. Одинцова, М. А. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва :Юрайт, 2019. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/433788>

Дополнительная учебная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие для специалитета / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 283 с. — ISBN 978-5-534-06475-9. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438202>

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовладающего поведения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. — 240 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1019180>

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1.	305 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - психологического консультирования; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: <i>стационарное</i> - компьютер преподавателя, проектор, экран, колонки; <i>переносное</i> - Web-камера. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET Endpoint Security, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО), Google Chrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), Foxit Reader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
2.	401а Зал для тренингов Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - тренингов; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля. Оборудование: <i>стационарное</i> - стулья раскладные, зеркала, ковровое покрытие, музыкальный центр; <i>переносное</i> - Web-камера, колонки, микрофон.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

5.3 Современные профессиональные базы данных и

информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

База данных научного сетевого журнала «Клиническая и медицинская психология в России». Режим доступа: <http://medpsy.ru/>

Психологические тесты он-лайн – Каталог профессиональных психологических тестов для детей, подростков и взрослых. Режим доступа: <https://psytests.org/test.html>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам – свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования (Психология). Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2

Soc.Lib.ru. – материалы по социологии, психологии и управлению. Сайт предназначен исключительно для научно-исследовательских целей, информирования общественности о научных разработках специалистов и прогрессивного развития мировой гуманитарной науки. Режим доступа <http://soc.lib.ru/>

6.Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы контрольной работы / индивидуального задания:

1. Описать особенности физиологических и психологических проявлений стрессового состояния перед экзаменом.
2. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин стрессовых состояний в медицине и психологии.
3. Описать особенности стресса, вызванного невозможностью реализации актуальной потребности
4. Описать особенности развития стресса от неадекватной реализации условных рефлексов
5. Неумение обращаться со временем как причина развития стрессовых состояний. Опишите методы развития навыка адекватного обращения со временем.
6. Перечислите возможные внешние (объективные) причины, которые могут спровоцировать возникновение психологического стресса
7. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний.
8. Опишите один день из жизни сотрудника правоохранительных органов, подробно останавливаясь на возможных причинах стрессовых состояний
9. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса.
10. Дайте характеристику способов саморегуляции стрессового состояния в экстремальной ситуации.
11. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной ситуации.
12. Метод биологической обратной связи как средство нейтрализации состояния стресса.
13. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации шокового состояния.
14. Мышечная релаксация как средство нейтрализации состояния экстремального стресса.

15. Приведите примеры рациональной психотерапии состояния профессионального стресса.
16. Диссоциация как средство нейтрализации состояния стресса.
17. Использование позитивных образов (визуализация) при регуляции психического состояния.
18. Условно-рефлекторные техники (включая НЛП) регуляции психического состояния.
19. Составьте комплекс физических упражнений для нейтрализации ПТСР.
20. Религия как способ борьбы со стрессами
21. Медитация как средство гармонизации психического состояния.
22. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления
23. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков
24. Коммуникативные навыки и профилактика развития стресса
25. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности.
26. Эффективное целеполагание и профилактика развития стресса.
27. Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера. Оцените степень риска возникновения и развития стресса.
28. Поведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития стрессового состояния у человека
29. Опишите особенности переживаний человека на каждом этапе переживания стресса. В чем принципиальное отличие переживания на первой и последующих стадий развития стресса?
30. Составьте программу тренинга для сотрудников правоохранительных органов

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Семестр 6

1. Стресс как биологическая и психологическая категория.
2. Проблема стресса в биологии и медицине.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
4. Физиологические проявления стресса
5. Психологические проявления стресса.
6. Профессиональная деятельность в экстремальных ситуациях как причина стрессовых состояний.
7. Профессиональные стрессы субъектов служебной деятельности.
8. Классификация экстремальных ситуаций.
9. Общая характеристика экстремального стресса.
10. Динамика протекания экстремального стресса.
11. Психологическая помощь в ситуации экстремального стресса.
12. Введение понятия психологического стресса. Особенности психологического стресса
13. Дифференцировка стресса и других состояний
14. Объективные методы оценки уровня стресса
15. Субъективные методы оценки уровня стресса

16. Общие закономерности развития стресса.
17. Классическая динамика развития стресса
18. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
19. Развитие психологического стресса на примере ситуации террористического акта
20. Факторы, влияющие на развитие экстремального стресса.
21. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость.
22. Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость личности.
23. Личностные особенности, определяющие порог стрессоустойчивости субъектов служебной деятельности
24. Социальная среда как стрессовый фактор.
25. Когнитивные установки личности как факторы риска развития стрессовых состояний. Когнитивный диссонанс.
26. Когнитивно-поведенческие техники регуляции стрессовых состояний.
27. Терапия реальностью Глассера как средство регуляции экстремальных стрессовых состояний.
28. Соматические и психологические последствия стресса.
29. Психосоматические заболевания
30. Посттравматический синдром
31. Основы составления программ психологической подготовки сотрудников, военнослужащих
32. Организация психологической помощи в экстремальной ситуации.
33. Психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности и в экстремальных условиях.
34. Чрезвычайные обстоятельства и стрессовые состояния.
35. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.
36. Дебрифинг. Структура дебрифинга и правила его проведения
37. Психологические методы диагностики стрессовых состояний: методика Г. Айзенка, тест тревожности Спилбергера-Ханина, тест САН.
38. Психологические методы диагностики стрессовых состояний цветовой тест В.В. Драгунского, «Рельеф психических состояний А.О. Прохорова.
39. Алгоритм разработки программы тренинга для работников правоохранительных органов
40. Пути преодоления стрессоров различного типа.
41. Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной.
42. Профессиональное выгорание.

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
1. . Современные представления о стрессе		
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	1. Проблема стресса в биологии и медицине. 2. Физиологические и психологические проявления стресса	1. Описать особенности физиологических и психологических проявлений стрессового состояния перед экзаменом. 1 Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин стрессовых состояний в медицине и психологии.
1.2 Психологические характеристики стресса	1. Психологические проявления стресса. 2. Введение понятия «психологический стресс»	1. Описать особенности физиологических и психологических проявлений стрессового состояния 2. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин стрессовых состояний в медицине и психологии.
1.3 Динамика протекания стресса	1. Общие закономерности развития стресса. 2. Классическая динамика развития стресса	1. Опишите особенности переживаний человека на каждом этапе переживания стресса. 2. В чем принципиальное отличие переживание на первой и последующих стадий развития стресса?

2. Анализ причин возникновения стресса		
Тема 2.1.Классификации стрессоров	1. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса 2. Факторы, влияющие на развитие стресса.	1. Перечислите возможные внешние (объективные) причины, которые могут спровоцировать возникновение психологического стресса 2. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний.
Тема 2.2 Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	1. Факторы, влияющие на развитие стресса. 2. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость	1. Описать особенности развития стресса от неадекватной реализации условных рефлексов 2. Неумение обращаться со временем как причина развития стрессовых состояний.
Тема 2.3 Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	1. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость. 2. Личностные особенности, определяющие порог стрессоустойчивости субъектов служебной деятельности	1. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности 2. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности
3. Диагностика и коррекция стрессовых и состояний		
3.1 Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	1. Когнитивно-поведенческие техники регуляции стрессовых состояний. 2. Терапия реальностью Глассера как средство регуляции стрессовых состояний.	1. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса. 2. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации состояния стресса в экстремальной ситуации.
3.2 Подходы к коррекции стрессовых состояний	1. Навыки психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц. 2. Принципы экстренной психологической помощи.	1. Дайте характеристику способов саморегуляции стрессового состояния в экстремальной ситуации. 2. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной

		ситуации.
3.3 Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	1. Психологические методы диагностики стрессовых состояний: методика Г. Айзенка, тест тревожности Спилбергера-Ханина, тест САН. 2. Психологические методы диагностики стрессовых состояний цветовой тест В.В. Драгунского, «Рельеф психических состояний А.О. Прохорова.	1. Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера. Оцените степень риска возникновения и развития стресса. 2. Поведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития стрессового состояния у человека.
3.4 Программы психологической подготовки сотрудников	1. Основы составления программ психологической подготовки сотрудников, военнослужащих 2. Алгоритм разработки программы тренинга для работников правоохранительных органов	1. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации шокового состояния. 2. Приведите примеры рациональной психотерапии состояния профессионального стресса.
3. 4. Виды стрессов		
4.1 Общие закономерности профессиональных стрессов	1. Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной. 2. Профессиональное выгорание.	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний. 2. Опишите, какие внутренние родительские программы могут быть причиной развития стрессовых состояний..
4.2 Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	1. Чрезвычайные обстоятельства и стрессовые состояния. 2. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.	1. Опишите один день из жизни сотрудника правоохранительных органов, подробно останавливаясь на возможных причинах стрессовых состояний 2. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса
4.3 Психосоматические	1. Психосоматические заболевания	1. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации

заболевания и посттравматический синдром	2. Посттравматический синдром	состояния экстремального стресса. 2. Мышечная релаксация как средство нейтрализации ПТСР.
--	-------------------------------	--

Составитель программы:

Проскурякова Л.А., д-р биол.наук, доцент, профессор каф. ПиОП