

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
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**

К.М.02.07 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

*Код, название дисциплины*

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

Психология безопасности

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Новокузнецк, 2024

## Лист внесения изменений

### В РПД К.М.02.07 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 2023 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Психология безопасности»

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
1.3.Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	6
Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной .....	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.....	16
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17
6.Иные сведения и (или) материалы.....	17
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	17
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	19
<i>Семестр 6</i> .....	19

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее - ОПОП):

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	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Безопасность жизнедеятельности	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
Профессиональная	Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)	ПК-3 способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды,	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру	К.М.01.11 Специальная (медицинская) профессиональная подготовка, 6 сем, 2 з.е. К.М.01.13 Безопасность жизнедеятельности, 2 сем, 3 з.е. К.М.02.07 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, 5 сем, 4 з.е. К.М.05.08 Психология безопасности, 7 сем, 5 з.е.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
<p>обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>безопасного и ответственного поведения.</p> <p>УК-8.3. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь.</p>	<p>К.М.06.01(У) Ознакомительная практика, 3 сем, 6 з.е.</p> <p>К.М.07.02(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, 10 сем, 3 з.е.</p>
<p>ПК-3 способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации</p>	<p>ПК-3.1 Анализирует риски нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе;</p> <p>ПК-3.2 Разрабатывает программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения;</p> <p>ПК-3.3 Реализовывает разработанные программы психологической помощи в работе с осужденными и сотрудниками исправительных учреждений</p> <p>ПК-3.4 Разрабатывает и реализует программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе;</p> <p>ПК-3.5 Разрабатывает и реализует программы конструктивного общения в служебной деятельности, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе</p>	<p>К.М.02.07 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, 5 сем, 4 з.е.</p> <p>К.М.02.13 Пенитенциарная психология, 8 сем, 4 з.е.</p> <p>К.М.02.16.02 Технология группового тренинга, 6 сем, 4 з.е.</p> <p>К.М.02.16.03 Тренинг конструктивного общения в служебной деятельности, 9 сем, 3 з.е.</p> <p>К.М.02.16.04 Тренинг личностного роста, 10 сем, 3 з.е.</p> <p>К.М.02.17 Психология социальной работы, 8 сем, 2 з.е.</p> <p>К.М.06.03(П) Практика по профилю профессиональной деятельности, 7 сем, 6 з.е.</p> <p>К.М.07.01(Пд) Преддипломная практика, 10 сем, 9 з.е.</p> <p>К.М.07.03(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 10 сем, 6 з.е.</p>

### 1.3.Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>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</p>	<p>УК 8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (угрозы социального характера, политические, коммунально-бытовые, природные, техногенные, экологические, информационные, террористические и военные) УК 8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> – основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; <b>Уметь:</b> – поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; <b>Владеть:</b> – самостоятельной оценкой степени действующих угроз в повседневной и профессиональной сферах жизни в техногенном, природном и социально-биологическом аспектах и принятию мер по их минимизации.</p>
<p>ПК-3 способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации</p>	<p>ПК-3.1 Анализирует риски нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе; ПК-3.4 Разрабатывает и реализует программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе</p>	<p><b>Знать:</b> – риски асоциального поведения, признаки профессиональной деформации; нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе; – этапы разработки программы, направленной на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе; <b>Уметь:</b> – разрабатывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе – оказывать психологическую помощь лицам, имеющим отклонения в социальном и личностном статусе, риски асоциального поведения, профессиональную деформацию; <b>Владеть:</b> – методами и приёмами предупреждения рисков асоциального поведения,</p>

<b>Код и название компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной</b>	<b>Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной</b>
		профессиональных рисков, профессиональной деформации – навыками разработки и реализации программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе.

## 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
1 Общая трудоёмкость дисциплины	144
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	48
Аудиторная работа (всего):	48
в том числе:	
лекции	18
практические занятия, семинары	30
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	20
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)	96
4 Промежуточная аттестация обучающегося:	Зачет с оценкой 5 семестр

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ. т.		
<b>Семестр 5</b>						
1.	<b>Современные представления о стрессе</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
2.	Стресс как биологическая категория	12	2	2	8	УО-1
3.	Психологические характеристики стресса	14	2	4	8	УО



№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ. т.		
<b>Семестр 5</b>						
4.	Динамика протекания стресса	14	2	4	8	УО
5.	<b>Анализ причин возникновения стресса</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
4	Классификации стрессоров	12	2	2	8	УО
5	Объективные факторы возникновения стресса	10		2	8	ТС-3
6	Субъективные факторы возникновения стресса	12	2	2	8	УО-1
	<b>Диагностика и коррекция стрессовых и состояний</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
7	Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	12	2	2	8	ТС-3
8	Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	8		2	6	ТС-2
9	Подходы к коррекции стрессовых состояний	10		2	8	ТС-2
10	Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	6	2	2	2	
	<b>Виды стрессов</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
11	Общие закономерности профессиональных стрессов	12	2	2	8	УО
12	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	10		2	8	ПР
13	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	12	2	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			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ. т.		
<b>Семестр 5</b>						
	Промежуточная аттестация - /зачет с оценкой					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>96</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр 5</b>		
<b>Раздел 1. Современные представления о стрессе</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Стресс как биологическая 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 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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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.
<b>Раздел 2. Анализ причин возникновения стресса</b>		
<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 факторы возникновения стресса	Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства.
2.3	Субъективные факторы возникновения 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 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	Субъективные (внутренних) причины 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.
<b>Раздел 3 Диагностика и коррекция стрессовых и состояний</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
3.1	Подходы к коррекции стрессовых состояний	Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для 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.
<b>Раздел 4. Виды стрессов</b>		
<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,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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 с оценкой		

#### **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 таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лекционные занятия (конспект)	<b>1 балла</b> посещение лекционного занятия	3
		Письменные работы (отчет о выполнении письменной работы) (6 работ).	<b>1 балл</b> - посещение практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 70-75 % <b>балла</b> – посещение 1 занятия, самостоятельность и качественное выполнение работы на 80 -100%	6 – 12 13- 26 18 - 39
		Индивидуальное задание (отчет о выполнении части работы) (1 работа)	<b>За одно от 4 до:</b> <b>10-12 баллов</b> (выполнено 51 - 65% заданий) <b>13-16 баллов</b> (выполнено 66 - 85% заданий) <b>17-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% заданий)	10 - 20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>80</b>
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведённой шкалы)	Выполнение индивидуального задания.	<b>20 балла</b> (пороговое значение) <b>40 баллов</b> (максимальное значение)	0-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачёт)</b>				(51 – 100% по приведённой шкале) 0-20 б.
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>		<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>		
51 – 100 б.				

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

### 5.1 Учебная литература

### **Основная учебная литература**

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652> (дата обращения: 10.09.2023). — Текст: электронный.

2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167> (дата обращения: 10.09.2023). — Текст: электронный.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Бабурин, С. В. Психология пенитенциарного стресса и адаптации: Учебное пособие / Бабурин С.В. - Вологда:ВИПЭ ФСИН России, 2016. - 315 с.: ISBN 978-5-94991-360-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/898473> (дата обращения: 10.09.2023). — Текст: электронный.

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовладающего поведения : учеб. пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. — 240 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-00091-483-0. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1019180> (дата обращения: 10.09.2023). — Текст: электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения	<p>305 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- психологического консультирования;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - компьютер преподавателя, проектор, экран, колонки; переносное - Web-камера.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО),</p>	654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2



		FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
		401a Зал для тренингов Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - тренингов; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля. Оборудование: стационарное - стулья раскладные, зеркала, ковровое покрытие, музыкальный центр; переносное - Web-камера, колонки, микрофон.	654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. 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://psyttests.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](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
<b>1. . Современные представления о стрессе</b>		
<b>Тема 1.</b> 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 переживания на первой и последующих стадиях развития стресса?
<b>2. Анализ причин возникновения стресса</b>		
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
<b>3. Диагностика и коррекция стрессовых состояний</b>		
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	1. Дайте характеристику способов саморегуляции стрессового состояния в

	лиц. 2. Принципы экстренной психологической помощи.	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.
<b>3. 4. Виды стрессов</b>		
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	1. Опишите один день из жизни сотрудника правоохранительных органов, подробно останавливаясь на возможных причинах

	ситуациях ( террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.	стрессовых состояний 2. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса
<b>4.3</b> Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	1. Психосоматические заболевания 2. Посттравматический синдром	1. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации состояния экстремального стресса. 2. Мышечная релаксация как средство нейтрализации ПТСР.

Составитель: Проскуракова Л.А., д-р биол.наук, доцент, профессор