Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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

К.М.05.02 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Код, название дисциплины

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
Практическая психология

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Год набора 2024

Новокузнецк, 2024

Лист внесения изменений

В РПД К.М.05.02 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 2024 года набора на 2024 / 2025 учебный год
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

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 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП 4

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 5

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6

3.1 Учебно-тематический план 6

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 7

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 10

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 12

5.1 Учебная литература 12

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 13

6.Иные сведения и (или) материалы. 13

6.1 Примерные темы письменных учебных работ 13

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 15

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-2

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*
Профессиональная	Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	ПК-2 Способен проводить коррекционную и развивающую работу для решения профессиональных задач в социальной сфере

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 компетенцию ОПОП*
ПК-2 Способен проводить коррекционную и развивающую работу для решения профессиональных задач в социальной сфере	ПК-2.1 Разрабатывает коррекционно-развивающие программы для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-2.2 Проводит коррекционно-развивающую работу для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-2.3 Оценивает результативность коррекционно-развивающих программ, направленных на решение профессиональных задач в социальной сфере ПК-2.4 Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ПК-2.5 Оценивает результативность программ профилактической и	К.М.04.03 Психофизиология, 1,2 сем, 4 з.е. К.М.04.07 Нейропсихология, 3 сем, 5 з.е. К.М.04.ДВ.02.01 Психология социальной работы, 9 сем, 2 з.е. К.М.04.ДВ.02.02 Социально-психологические проблемы безопасности труда, 9 сем, 2 з.е. К.М.05.02 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, 4 сем, 3 з.е. К.М.05.06 Психология конфликта, 5 сем, 3 з.е. К.М.05.09 Психология общения, 6 сем, 4 з.е. К.М.05.ДВ.01.01 Организация и содержание психологической помощи, 6 сем, 5 з.е. К.М.05.ДВ.01.02 Методы профилактики профессиональной деформации, 6 сем, 5 з.е. К.М.05.ДВ.02.01 Тренинг личностного роста, 8 сем, 5 з.е. К.М.05.ДВ.02.02 Тренинг профессионального самопознания, 9 се, 5 з.е.

	психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	К.М.07.02(П) Производственная практика в профильных организациях, 8 сем, 6 з.е. К.М.08.01(Пд) Преддипломная практика, 9 сем, 9 з.е. К.М.08.03(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 9 сем, 6 з.е.

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*
ПК-2 Способен проводить коррекционную и развивающую работу для решения профессиональных задач	ПК-2.1 Разрабатывает коррекционно-развивающие программы для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-2.2 Проводит коррекционно-развивающую работу для решения профессиональных задач в социальной сфере	**Знать:** - основные способы разработки коррекционно-развивающих программ - основные способы проведения коррекционно-развивающей работы для решения профессиональных задач в социальной сфере в социальной сфере **Уметь**: - правильно разрабатывать коррекционно-развивающие программы для решения профессиональных задач в социальной сфере - правильно проводить коррекционно-развивающую работу для решения профессиональных задач в социальной сфере **Владеть** - навыками разработки коррекционно-развивающих программ для решения профессиональных задач в социальной сфере - навыками проведения коррекционно-развивающей работы для решения профессиональных задач в социальной сфере

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Объём дисциплины	**Всего часов для очно-заочной формы обучения**
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30
Аудиторная работа (всего):	30
в т. числе:	
Лекции	10
Семинары, практические занятия	20
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
В интерактивной форме	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	78
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	4 семестр- зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**Общая трудоёмкость** *(часах)*	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости**
			аудиторные учебные занятия		**самостоятельная работа обучающихся**	**в интерактивной форме**	
		всего	**лекции**	**семинары, практические занятия**			
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория.	20	0	2	18	0	УО (Диктант по понятиям)
2.	Оценка уровня стресса	18	4	4	10	0	УО

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость *(часах)*	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	в интерактивной форме	
		всего	лекции	семинары, практические занятия			
							(Диктант по методам), ИЗ-1
3.	Динамика стресса	16	2	4	10	0	ПР-1(тест), ИЗ-2
4.	Причины возникновения стресса	20	0	4	16	0	ПР-2 по теме 3, ИЗ-3
5.	Виды стрессов	14	0	2	12	0	ИЗ-4
6.	Методы оптимизации уровня стресса	20	4	4	12	0	УО, ИЗ-5
7.	Зачет						
8.	**итого**	**108**	**10**	**20**	**78**	**0**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 4		
Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.		
Содержание лекционного курса		
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. Социально-личностные и психологические основы самоорганизации.
1.2	Стресс как психологическая категория	Основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция). Основные мотивы и этапы самообразования.
Содержание семинарских и практических занятий		
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
Раздел 2. Оценка уровня стресса		
2.1	Психодиагностика стресса	Профессиональный стресс. Общая характеристика психодиагностики стресса, правила обследования клиентов
2.2.	Исследование уровня стресса на психофизиологическом оборудовании уровня	Обзор психофизиологического оборудования, участвовавшего в диагностике стресса
Содержание семинарских и практических занятий		
2.1	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 EPI; В.В. Драгунский. Цветовой личностный тест; методика на выявление тревожности Спилбергера-Ханина; тест САН и др.
2.2	Формы проявления стресса.	1. Стресс как реакция организма. 2. Виды проявления стресса: 2.1 Поведенческие и Интеллектуальные. 2.3.Физиологические. 2.4.Эмоциональные.
Раздел 3. Динамика стресса		
Содержание лекционного курса		
3.1	Общие закономерностиразвития стресса	Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитиепсихологическогострессанапримереэкзамен ационногостресса.
Содержание семинарских и практических занятий		
3.1.	Динамика протекания стресса	Стадии протекания стресса. Стресс и дистсресс. Анализ психологического и физического состояния на каждом этапе. Динамика переживания травматического опыта по Ф.Е. Василюку**.**
3.2	Фазы стресса	Поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные реакции на каждом этапе. Способность осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях.
Раздел 4. Причины возникновения стресса		
	Содержание лекционного курса	
4.1	Классификации	Рассмотрение причин стрессовых состояний

	стрессоров	отечественными и зарубежными исследователями с позиций особенностей протекания психических процессов и личностных характеристик.
4.2	Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства.
4.3	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.
Содержание *семинарских и практических занятий*		
4.1	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.
4.2	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.
	Раздел 5 Виды стрессов	
	Содержание *семинарских и практических занятий*	
5.1	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.
5.2	Виды стрессов. Общие закономерности профессиональных стрессов	Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса. Професссиональное выгорание. Личные профессиональные интересы. Оптимальные способы решения задач с учетом ресурсов.
Раздел 6. Методы оптимизации уровня стресса		
	Содержание лекционного курса	
6.1	Подходы к коррекции стрессовых состояний	Требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии. Возможные профессиональные риски в различных видах деятельности. Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

		Когнитивно-поведенческий подход. Рационально-эмотивная терапия. Терапия реальностью У. Глассера. 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.
6.2	Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	Этапы психической адаптации к измененным условиям существования Способы саморегуляции состояния в экстремальных ситуациях. Правила первой помощи.
Содержание *семинарских и практических занятий*		
6.1	Общие закономерности профессиональных стрессов	Организация психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и служащих. Профессиональная деформация личности и синдром эмоционального выгорания.
6.2	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.
6.3	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний 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. Понятия «стресс-заболевание», «психосоматические заболевания», «посттравматический синдром». Классификация психосоматических заболевания. 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 таблице 7.

Таблица 7 - 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 Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80** (100% /баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (8 занятий)	**1 балл** посещение 1 лекционного занятия	1 - 16
		Практические занятия (8 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 группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32- 48
		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: 4 темы (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 (4 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 (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

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: 21.08.2023). – 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: 25.08.2024). – 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: 25.08.2024). – Текст: электронный.

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего 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: 25.08.2024). – Текст: электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 8 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
204 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации; **Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР 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), FoxitReader (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

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

SYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие". Полные тексты публикаций по психологии, философии, религии, культурологии. Подборка ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания Режим доступа: http://www.psylib.org.ua/books/index.htm

Полномерная база данных психодиагностических методов и методик, в которой собраны диагностические и экспериментальные тесты и методики, необходимые в работе как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи. Все тесты подробно и полно описаны профессиональными психологами с использованием психологической литературы. Режим доступа: Энциклопедия психодиагностики

База профессиональных данных «Мир психологии». Режим доступа: http://psychology.net.ru/

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Психология) Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2

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 сотояния 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 переживание на первой и последующих стадий развития стресса?

30. Охарактеризуйте требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии.

31. Охарактеризуйте возможные профессиональные риски в различных видах деятельности.

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. Професссиональное выгорание.

43. Социально-личностные и психологические основы самоорганизации.

44. Основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция).

45. Основные мотивы и этапы самообразования.

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к *экзамену*

Разделы и темы	**Примерные теоретические вопросы**	**Примерные практические задания / задачи**
1. **Стресс как биологическая и психологическая категория**		
Тема 1-2. Стресс как биологическая и психологическая категория	1. Проблема стресса в биологии и медицине. 2. Физиологические и психологические проявления стресса 3. Социально-личностные и психологические основы самоорганизации. 4. Основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция). 5. Основные мотивы и этапы самообразования.	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.
Тема 3. 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.
2. Оценка уровня стресса		
Тема 4. Психодиагностика стресса	1. Факторы, влияющие на развитие стресса. 2.Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость. 3. Методы диагностики стресса	1. Описать особенности развития стресса от неадекватной реализации условных рефлексов 2.Неумение обращаться со временем как причина развития стрессовых состояний.
Тема 5. Исследование уровня стресса на психофизиологическом оборудовании уровня	1. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость. 2. Личностные особенности, определяющие порог стрессоустойчивости субъектов служебной деятельности. 3. Психофизиологическое оборудование, используемое для изучения уровня стресса у человеа	1. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности 2. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности
Тема 6. Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	2. Когнитивно-поведенческие техники регуляции стрессовых состояний. 3. 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. Динамика стресса		
Тема 7. Общие закономерностиразвития стресса	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 8. Динамика протекания стресса	1. Общие закономерности развития стресса.	1. Опишите особенности переживаний человека на

	2.Классическая динамика развития стресса	каждом этапе переживания стресса. 2.В чем принципиальное отличие переживание на первой и последующих стадий развития стресса?
Тема 9. Фазы стресса	1. Три фазы стресса. 2. Состояние организма на каждой фазе стресса	
4. Причины возникновения стресса		
Тема 10. Классификации стрессоров	1.Классификация источников профессионального стресса	
Тема 11. Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	1.Объективные и субъективные факторы профессионального стресса. 2.Професссиональное выгорание.	
Тема 12. Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса	1.Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия. 2.Навыки самоконтроля.	Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности как фактор профилактики стресса
5. Виды стрессов		
Тема 13.Виды стрессов. Общие закономерности профессиональных стрессов	1. Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной. 2. Професссиональное выгорание.	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний. Опишите, какие внутренние родительские программы могут быть причиной развития стрессовых состояний..
Тема 14. Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	1. Психосоматические заболевания Посттравматический синдром	1. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации состояния экстремального стресса. Мышечная релаксация как средство нейтрализации ПТСР.
6. Методы оптимизации уровня стресса		

Тема 15. 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 сотояния в экстремальной ситуации. 2. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной ситуации.
Тема 16. Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	1. Психологические методы диагностики стрессовых состояний: методика Г. Айзенка, тест тревожности Спилбергера-Ханина, тест САН. 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 степенно риска возникновения и развития стресса. Поведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития стрессового состояния у человека.
Тема 17. Программы психологической подготовки сотрудников	1. Основы составления программ психологической подготовки сотрудников, военнослужащих 2. Алгоритм разработки программы тренинга для работников правоохранительных органов	2. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации шокового состояния. 3. Приведите примеры рациональной психотерапии состояния профессионального стресса. 4. Охарактеризуйте требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии. Охарактеризуйте возможные профессиональные риски в различных видах деятельности.
Тема18. Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	1. Чрезвычайные обстоятельства и стрессовые состояния. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты,	1. Опишите один день из жизни сотрудника правоохранительных органов, подробно останавливаясь на возможных причинах стрессовых состояний

	массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.	5. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса

Составитель: Проскурякова Л.А., , д-р. биол. наук, профессор кафедры психологии и общей педагогики