

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ  
Декан  
В. А. Рябов  
«23» января 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.01.ДВ.01.01 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

Специальность  
30.05.03 Медицинская кибернетика

Направленность (профиль)  
«Медицинские информационные системы»

Программа специалитета

Квалификация выпускника  
Врач-кибернетик

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2026

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений  
в РПД**

**Сведения об утверждении:**

РПД утверждена Учёным советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования  
протокол Учёного совета факультета № 7 от 23.01.2025 г.

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования  
протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025г.

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики  
протокол № 5 от 16.01.2025 г. Зав. кафедрой Алонцева А.И. /  
*(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	4
1.2 Место дисциплины .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	5
5.1 Учебная литература.....	6
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	7
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	8
6.Иные сведения и (или) материалы. ....	8
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	8
6.2. Примерные теоретические вопросы .....	9
6.1. Контрольные работы и индивидуальные задания обучающемуся	10
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации...	11

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее – ОПОП): УК-8.

### 1.1 Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
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	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	<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.

### 1.2 Место дисциплины

Дисциплина включена в «Социально-гуманитарный модуль» ОПОП, часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору. Дисциплина осваивается на 1 курсе во 2-м семестре.

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

Таблица 2 – Объём 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	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24
Аудиторная работа (всего):	24
в том числе:	
лекции	16
практические занятия, семинары	8
практикумы	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	

3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	48
4 Промежуточная аттестация обучающегося:	Зачет 2 семестр

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоём кость ( <i>всего час.</i> )	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточн ой аттестации успеваемости
			ОФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		
1.	Современные представления о стрессе Стресс как биологическая категория. Психологические характеристики стресса. Динамика протекания стресса	8	2		6	УО-1
2.	Анализ причин возникновения стресса. Классификации стрессоров Объективные факторы возникновения стресса	8	2		6	УО
3.	Субъективные факторы возникновения стресса	8	2		6	УО
4.	Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	10	2	2	6	
5.	Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	10	2	2	6	ТС-2
6.	Общие закономерности профессиональных стрессов	8	2		6	УО
7.	Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	10	2	2	6	ПР
8.	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	10	2	2	6	ТС-3
	Промежуточная аттестация <i>зачет</i>					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	

#### 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

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-2 – коллоквиум, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-6 – научно-учебный отчет по практике, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС – контроль с применением технических средств, ТС-1 – компьютерное тестирование, ТС-2 – учебные задачи, ТС-3 – комплексные ситуационные задачи

работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 4.

Таблица 4 - 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	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	100	Лекционные занятия (8 занятий)	1 балл – посещение и конспект 1 лекционного занятия	1-8
		Практические занятия (4 занятия).	2 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51–65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85–100%	8-16
		Самостоятельная работа	Темы заданий	42- 76
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	2 теоретических вопроса	За 1 вопрос: 5 – 10 баллов	10 – 20
			Итого по зачету	10 – 20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				51 – 100

Если к моменту проведения зачета студент набирает 51 балл и более баллов, оценка может быть выставлена ему в ведомость и в зачетную книжку без процедуры принятия экзамена. Выставление оценок производится на последней неделе теоретического обучения по данной дисциплине.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 5)

Таблица 5 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Зачет	
		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>. — Текст: электронный. — Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный

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>. — Текст: электронный. — Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК –

### 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>– Текст: электронный. Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовослаждающего 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>. — Текст: электронный. Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ

Таблица 6 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
<p><b>305 аудитория. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <p><i>Специализированная (учебная) мебель:</i> доска маркерно-меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><i>Оборудование для презентации учебного материала:</i> компьютер преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза, проектор, экран, колонки, Web-камера.</p>	<p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2</p>
<p><b>401а Зал для тренингов. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения занятий практического типа, тренингов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <p><i>Специализированная (учебная) мебель:</i> стулья раскладные.</p> <p><i>Оборудование:</i> музыкальный центр, Web-камера, колонки, зеркала, микрофон.</p>	<p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2</p>
<p><b>311 аудитория. Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <p><i>Специализированная (учебная) мебель:</i> доска меловая, столы, стулья.</p> <p><i>Оборудование для презентации учебного материала:</i> компьютер преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и</p>	<p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом. 2</p>

<p>обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза, проектор, экран.</p> <p><i>Лабораторное оборудование:</i> компьютеры для обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.</p>	
--	--

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

- 1) Портал Профессиональные стандарты. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов – URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>
- 2) Федеральный информационно-аналитический портал «Российское образование» (Психология). Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
- 3) Психологический институт РАО – Периодика и публикации профессиональной информации по психологии. Режим доступа свободный : <http://www.pirao.ru/>
- 4) PsvLab.info Энциклопедия психодиагностики – 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 свободный : [https://psylab.info/Главная\\_страница](https://psylab.info/Главная_страница)
- 5) «Мир психологии». База профессиональных данных: Публикации, учебные издания, книги и др. Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
- 6) База данных научного сетевого журнала «Клиническая и медицинская психология в России». Режим доступа: <http://medpsy.ru/>
- 7) Психологические тесты онлайн – Каталог профессиональных психологических тестов для детей, подростков и взрослых. Режим доступа: <https://psytests.org/test.html>
- 8) 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)
- 9) 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 теоретические вопросы**

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 7 - 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 переживание на первой и последующих стадий 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 и 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 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 методик 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>		
<b>4.1</b> 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..
<b>4.2</b> 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
<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: Проскурякова Л.А., д-р биол.наук, доцент, профессор.