

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

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

«23» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.13 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

Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений

В РПД Б1.Б.13 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 № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2023 / 2024 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 № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

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

Оглавление

1. Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Дисциплины и практики, участвующие в формировании компетенций	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
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	11
5.1 Учебная литература	11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	12
6.Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	12
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

1. Цель дисциплины

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

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.

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

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Код и название компетенции
Общекультурная	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию
Профессиональная	ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

1.2 Дисциплины и практики, участвующие в формировании компетенций

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие указанные компетенции

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Б1.Б.10 Профессиональное самоопределение и карьера Б1.Б.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.15 Общая психология Б1.Б.19 Психология управления Б1.Б.26 Общий психологический практикум Б1.Б.29 Статистические методы психологических исследований Б1.Б.31 Психология здоровья Б2.В.02(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Б1.Б.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.17 Зоопсихология и сравнительная психология Б1.Б.23 Клиническая психология Б1.Б.31 Психология здоровья Б1.В.01 Психология кризисных состояний личности Б1.В.05 Социальная психология Б1.В.07 Специальная психология Б1.В.ДВ.03.01 Психология агрессивного поведения

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
	Б1.В.ДВ.03.02 Психология девиантного и аддиктивного поведения Б2.В.02(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: социально-личностные и психологические основы самоорганизации; основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция); основные мотивы и этапы самообразования. Уметь: сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт). Владеть: навыками самообразования, планирования, оценки результативности и эффективности собственной деятельности.
ПК-1 -способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знать: требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; возможные профессиональные риски в различных видах деятельности. Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развития; предупреждать, прогнозировать профессиональные риски в различных видах деятельности. Владеть: навыками разработки стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; навыками прогнозирования профессиональных рисков.

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 заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24
Аудиторная работа (всего):	24
в т. числе:	
Лекции	8
Семинары, практические занятия	16
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
В интерактивной форме	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	147
Вид промежуточной аттестации обучающегося (экзамен)	9

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	в интерактивной форме	
			лекции	семинары, практические занятия			
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория.	28	2	2	24	0	УО (Диктант по понятиям)
2.	Оценка уровня стресса	28	2	2	24	0	УО (Диктант по методам), ИЗ-1

№ п/ п	Раздел дисциплины	Общая трудоём- кость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучаю- щихся и трудоёмкость (в часах)				Формы те- кущего контроля успеваемо- сти
			аудиторные учебные заня- тия		само- стоя- тель- ная работа обу- чаю- щихся	в ин- терак- тивной форме	
			всего	лек- ции			
3.	Динамика стресса	27	1	2	24	2	ПР-1(тест), ИЗ-2
4.	Причины возникнове- ния стресса	27	1	2	24	2	ПР-2 по те- ме 3, ИЗ-3
5.	Виды стрессов	29	1	4	24	0	ИЗ-4
6.	Методы оптимизации уровня стресса	32	1	4	27	0	УО, ИЗ-5
7.	Экзамен	9					
8.	итого	180	8	16	147	0	экзамен

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 10		
Раздел 1. Современные представления о стрессе		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Функционирование психики и стресс. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Экстремальные ситуации и экстремальные состояния. Социально-личностные и психологические основы самоорганизации. Основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция). Основные мотивы и этапы самообразования.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1. Адаптационные гормоны и их влияние на организм. 2. Три физиологические стадии стресса. 3. Взаимосвязь типа вегетативной регуляции организма со стресс-реакцией. 4. Характеристики стандартных и экстремальных условий. Физиологические реакции организма в экстремальных условиях.

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

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

		Психотравмирующее воздействие по И.А. Александровскому.
Содержание <i>семинарских и практических занятий</i>		
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	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.
4.3-4.4	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 - <i>зачет</i>		

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 в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	60	Лекционные занятия (конспект) (3 занятия)	5 балла посещение 1 лекционного занятия	0 - 15
		Практические работы (отчет о выполнении работы) (7 работ).	3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	21 - 35
		Контрольные работы (отчет о выполнении)	За одну КР 5 баллов (пороговое значение)	15- 30

		контрольной работы) (3 работы)	10 баллов (максимальное значение)	
		Реферат	15 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	15 - 20
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (экзамен)	40 (100% /баллов приве- денной шкалы)	Тест.	3 балла (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	6 - 10
		Решение задачи 1.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 2.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 3.	3 баллов (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 4.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 5.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 16
		Решение задачи 6.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	9 - 26
Итого по промежуточной аттестации (экзамену)				(51 – 100% по приведен- ной шкале) 20 – 40 б.
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: 26.09.2019). — 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: 26.09.2019). — 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: 26.09.2019). — Текст: электронный.

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовослаивающего 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: 26.09.2019). – 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
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](http://encyclopedia-psychodiagnostics.ru)

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 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. 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. Профессиональное 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. . Современные представления о стрессе		
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	1. Проблема стресса в биологии и медицине. 2. Физиологические и психологические проявления стресса 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.
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 стадий развития стресса?
2. Анализ причин возникновения стресса		
Тема 2.1. Классификации стрессоров	1. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса 2. Факторы, влияющие на развитие стресса.	1. Перечислите возможные внешние (объективные) причины, которые могут спровоцировать возникновение психологического стресса 2. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний.
Тема 2.2 Объективные и субъективные факторы возникновения стресса	1. Факторы, влияющие на развитие стресса. 2. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость	1. Описать особенности развития стресса от неадекватной реализации условных рефлексов 2. Неумение обращаться со временем как причина развития стрессовых состояний.
Тема 2.3 Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.	1. Врожденные особенности организма и стрессоустойчивость. 2. Личностные особенности, определяющие порог стрессоустойчивости субъектов служебной деятельности	1. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности 2. Перечислите направления развития психологической устойчивости личности
3. Диагностика и коррекция стрессовых состояний		

3.1 Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний	1. Когнитивно-поведенческие техники регуляции стрессовых состояний. 2. Терапия реальностью Глассера как средство регуляции стрессовых состояний.	1. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса. 2. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации состояния стресса в экстремальной ситуации.
3.2 Подходы к коррекции стрессовых состояний	1. Навыки психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц. 2. Принципы экстренной психологической помощи.	1. Дайте характеристику способов саморегуляции стрессового состояния в экстремальной ситуации. 2. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной ситуации.
3.3 Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний	1. Психологические методы диагностики стрессовых состояний: методика Г. Айзенка, тест тревожности Спилбергера-Ханина, тест САН. 2. Психологические методы диагностики стрессовых состояний: цветовой тест В.В. Драгунского, «Рельеф психических состояний» А.О. Прохорова.	1. Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера. Оцените степень риска возникновения и развития стресса. 2. Проведите 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	3. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации шокового состояния. 4. Приведите примеры рациональной психотерапии состояния профессионального стресса. 5. Охарактеризуйте требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии. 6. Охарактеризуйте возможные профессиональные риски в различных видах деятельности.

1. 4. Виды стрессов		
4.1 Общие закономерности профессиональных стрессов	1. Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной. 2. Профессиональное выгорание.	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами развития стрессовых состояний. 2. Опишите, какие внутренние родительские программы могут быть причиной развития стрессовых состояний..
4.2 Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях	1. Чрезвычайные обстоятельства и стрессовые состояния. 2. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.	1. Опишите один день из жизни сотрудника правоохранительных органов, подробно останавливаясь на возможных причинах стрессовых состояний 2. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса
4.3 Психосоматические 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., профессор, д-р. биол. наук