

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель начальника университета
по учебной работе
полковник внутренней службы**

А.А. Горбунов

« 27 » август 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация №4

**«Психологическое обеспечение служебной деятельности
в экстремальных условиях»**

уровень специалитета

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся способностей проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния, выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач и эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-5	способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач
ПК-16	способность эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности

1.2 Задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

- способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
- способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач;

- способность эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП
В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать способность и готовность	В результате освоения ОПОП ВО обучающийся должен владеть компетенциями
проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	ОК-6
в практической деятельности:	
выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК-5
эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности	ПК-16

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к базовой части по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета) специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц: 216 часов.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины в часах	216	216
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	6	6
Контактная работа (в виде аудиторной работы)	92	92
Лекции	30	30
Практические занятия	60	60
Консультация	2	2
Форма контроля - курсовая работа	+	+
Форма контроля - экзамен	36	36
Самостоятельная работа (всего)	88	88

4.1 Темы дисциплины и виды занятий

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Конт роль	Консультации	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	10	2	2			6	
2	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье.	12	2	4			6	
3	Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса	12	2	4			6	
4	Тема 4. Причины возникновения психологического стресса.	20	4	6			10	
5	Тема 5. Поведенческие модели изучения стресса	14	2	4			8	
6	Тема 6. Факторы, влияющие на развитие стресса	20	2	8			10	
7	Тема 7. Динамика стрессовых состояний	14	2	4			8	
8	Тема 8. Стресс и экстремальные состояния	18	2	8			8	
9	Тема 9. Особенность профессиональных стрессов	18	4	8			6	
10	Тема 10. Комплексная методология оценки и коррекции психологического	18	4	4			10	

	стресса.							
11	Тема 11. Методы профилактики и коррекции стресса	22	4	8			10	
	Курсовая работа				+			
	Консультация	2				2		
	Экзамен	36			36			
	Итого по дисциплине	216	30	60	36	2	88	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Лекция. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Практическое занятие. Стресс и пограничные состояния.

Самостоятельная работа. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье

Лекция. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Практическое занятие. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

Самостоятельная работа. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса

Лекция. 1. Экологический подход к изучению стресса.

Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

2. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

3. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Практическое занятие. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.

Самостоятельная работа. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 4. Причины возникновения психологического стресса

Лекция. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.

Практическое занятие.

Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Овладение диагностическими методиками «Опросник трудового

Самостоятельная работа. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1,2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 5. Поведенческие модели изучения стресса

Лекция. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа

стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

Практическое занятие. Понятия физиологического и психологического стресса.

Самостоятельная работа. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 6. Факторы, влияющие на развитие стресса

Лекция. Факторы, влияющие на развитие стресса. Генетическая предрасположенность. Тип высшей нервной деятельности. Родительские сценарии. Личностные особенности. Уровень самооценки. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы.

Практическое занятие. Факторы, влияющие на развитие стресса.

Генетическая предрасположенность. Изучение влияния личностных особенностей на стресс и стрессоустойчивое поведение

Самостоятельная работа.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1,2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 7. Динамика стрессовых состояний

Лекция. Классическая динамика развития стресса. Эмоционально-вегетативные кризы. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Интенсивность стресса. Зависимость производительности труда от уровня стресса. Продолжительность стресса. Индивидуальная чувствительность к стрессу.

Практическое занятие. Эмоционально-вегетативные кризы. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса

Самостоятельная работа. Индивидуальная чувствительность к стрессу.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 8. Стресс и экстремальные состояния

Лекция. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность,

операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).

Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Практическое занятие. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).

Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).

Самостоятельная работа. Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 9. Особенности профессиональных стрессов

Лекция. Профессиональный стресс. Межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы. Внутриличностные факторы профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Основные составляющие синдрома профессионального выгорания. Особенности групп с кратковременным действием стресса. Особенности групп с длительным действием стресса на организм.

Практическое занятие. Феномен профессионального выгорания. Межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы.

Самостоятельная работа. Особенности групп с длительным действием стресса на организм.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 10. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса

Лекция. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Практическое занятие. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

Самостоятельная работа. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 11. Методы профилактики и коррекции стресса

Лекция. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Методы устранения причин развития стресса - «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Практическое занятие. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Основные приемы техники нервно-мышечной релаксации.

Самостоятельная работа. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.

Рекомендуемая литература:

основная литература [2];

дополнительная литература [1, 2].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия.

Целями лекции являются:

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных и узловых вопросах тем;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

Практические занятия. Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности.

Курсовая работа выполняется в часы самостоятельной работы.

Консультации проводятся в учебной группе и носят групповой характер.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям, промежуточной аттестации.

6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства дисциплины включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

6.1 Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерный перечень вопросов для проведения экзамена

1. Методологические принципы и подходы, лежащие в основе дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», базовые научно-теоретические и методологические конструкты в изучении стресса.

2. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной постнеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.

3. Основные понятия, теория, стадии и фазы развития общего адаптационного синдрома (стресса) по Г. Селье.

4. Понятия «психическое здоровье», «психология здоровья»: компоненты психического здоровья и влияние на него биологических, личностных, социальных и других факторов.

5. Основные положения и взгляды современной постнеклассической психологии, лежащие в плоскости изучения профессионального здоровья и анализа стресса.

6. Социально-психологический подход к пониманию сущности и качества процесса адаптации с позиции теории стресса.

7. Междисциплинарный подход в психологии и его значение для анализа стресса и адаптации. Сущность стресса и адаптации с позиций реактивной парадигмы (системного анализа), теории управления и постнеклассической науки.

8. Дефициентность психологического здоровья личности и ее последствия на индивидуальном и популяционном уровнях. Связь между феноменом «сознание» и сущностью психического здоровья.

9. Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.

10. Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса и других авторов.

11. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.

12. Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.

13. Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.

14. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические заболевания.

15. Факторы понижения духовного и психологического здоровья в системном кризисе нравственности и их роль в формировании устойчивости к психологическому стрессу.

16. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости, неспецифические проявления стресса на поведенческом уровне.

17. Основные подходы и теории, раскрывающие сущность дискурса «адаптация», «психическая дезадаптация» и дезинтеграция психической сферы человека.

18. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для психического здоровья сотрудников и осужденных и личностные особенности, повышающие устойчивость к стрессу.

19. Физиологические и психологические последствия профессионального стресса у сотрудников, работающих в экстремальных условиях, этапы развития профессионального стресса у сотрудников и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.

20. Психологические особенности личности сотрудника в генезе дезадаптивных и психопатологических состояний, социальная и психологическая (дефицитарно-духовная) природа отклоняющегося поведения персонала в экстремальных условиях.

25. Характеристика и природа нозологических форм постстрессовых психических и психосоматических расстройств у осужденных, пенитенциарный стресс в генезе понижения общего и психического здоровья, развитии психопатологических и психосоматических расстройств у осужденных.

26. Неспецифические подходы к повышению стрессоустойчивости и суть стратегий управления стрессом, основанных на здоровом стиле жизни и поведении, перемене места работы, изменении режима труда и отдыха, отказе от вредных привычек – употребления алкоголя и курения и других.

27. Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации, особенности влияния аутогенной тренировки и общая характеристика влияния приемов прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости человека. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях: аэробика, плавание, ходьба, бег.

28. Сущность подходов к повышению стрессоустойчивости, основанных на духовных практиках: философские, психологические и нейробиологические основы позитивной роли духовной терапии и ее место в жизни современного человека.

29. Медико-психологическая практика и техники, применяемые для снятия дистрессовых явлений, основные принципы и подходы организации

психологической работы по проведению психолого-медицинской коррекции и терапии дистрессовых и постстрессовых состояний.

30. Понятия стратегии и стили преодоления стресса. Классификация стратегий поведения по преодолению стресса: преобразующие стратегии, стратегии преодоления к трудным ситуациям, стратегии «самораскрытия» и «катарсиса», стратегии избегания и другие.

31. Понятие и классы методических приемов регуляции функционального состояния человека: сущность методов психической регуляции (аутогенная тренировка; специальные приемы регуляции; самоконтроль-саморегуляция; эстетотерапия; аромофитозергономика и другие).

32. Содержание методов психофизиологической регуляции (физические упражнения; массаж; рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры; электростимуляция БОС и другие).

33. Физиолого-гигиенические методы (организация рационального режима труда, отдыха и питания; активный отдых; закаливание; регуляция окружающей среды).

34. Фармакологические методы (адаптогенты; ноотропы; стимуляторы; транквилизаторы; витамины и другие).

35. Процессы и ресурсы преодоления. Ресурсный подход и регуляция стресса: личностные, психологические (в том числе и духовные), профессиональные, социальные, физические, материальные ресурсы. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

36. Роль социокультурных факторов в формировании жизнестойкости и устойчивости личности. Характеристика диспозиционного, регулятивного и динамического факторов совладания со стрессом. Сущность и характеристика духовного фактора совладающего поведения субъекта.

37. Психологические ресурсы устойчивости; психологические ресурсы саморегуляции; мотивационные ресурсы; инструментальные ресурсы, творчество и творческий акт в ресурсной теории преодолевающего поведения человека.

38. Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.

39. Индивидуальный, межличностный и организационный уровни управления стрессом, их структура и задачи.

40. Психотерапия в решении проблем, связанных с устойчивостью к стрессу, основные техники психотерапии: рациональная психотерапия, аутогенная тренировка, когнитивно-поведенческое направление психотерапии в терапии стресса, методы личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии, их цели в профилактике и коррекции стресса

Примерный перечень тем курсовых работ по дисциплине

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.

4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ variability сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Понятие стресса в отечественной и зарубежной психологии
22. Физиологические и психологические особенности проявления стресса.
23. Теории и модели стресса: сравнительный анализ.
24. Общая характеристика видов стресса.
25. Понятие стресс-менеджмента.
26. Характеристика психосоматических расстройств как следствие стрессов
27. Роль личностных особенностей в развитии стресса и дистресса.
28. Понятие толерантности к стрессу и способы ее повышения.
29. Модели совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий.
30. Понятие стрессогенной ситуации. Виды стрессовых ситуаций и их характеристики.
31. Характеристика и типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк).
32. Общие принципы построения психокоррекционных программ для работы с лицами, имеющими ПТСР.
33. Особенности посттравматических состояний, связанных с тяжелым соматическим заболеванием.

34. Характеристика стрессовых состояний, вызванных природными и техногенными катастрофами.
35. Особенности протекания ПТСР у участников боевых действий.
36. Общая характеристика методов и методик для диагностики ПТСР.
37. Методы самопомощи в кризисных ситуациях.
38. Способы помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях («треугольник помощи»).
39. Специфика психологической помощи на разных этапах развития ПТСР.
40. Проблема саморегуляции при стрессе.
41. Понятие тайм-менеджмента и его функции.
22. Влияние темперамента на протекание стресса.

6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Оценка	Критерии оценивания курсовой работы
отлично «5»	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, если его работа отражает широкий педагогический, психологический и методический кругозор, эрудицию и самостоятельность исследовательской позиции и выводов, учитывающих последние достижения в области психологии и педагогики; показывает умение осветить материал с теоретических позиций; демонстрирует навыки анализа материала, пользуясь понятийным аппаратом избранной области исследования; отличается логичностью, обоснованностью выводов, четким изложением, ясностью оценки результатов; При этом в процессе защиты обучающийся демонстрирует: умение представить содержание работы в краткой и емкой форме; умение оперировать иллюстративным материалом; уверенностью и последовательностью в ответах на вопросы и замечания.
хорошо «4»	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, если в курсовой работе допущены отдельные неточности в выборе обоснования и методологии исследования, постановке задач, формулировке выводов; в процессе защиты обучающийся демонстрирует неуверенность в ответах на вопросы и замечания; имеются незначительные упущения в библиографическом аппарате и/или оформлении работы; При этом в процессе защиты работы обучающийся проявляет неуверенность в ответах на вопросы и замечания.
удовлетворительно «3»	оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, в курсовой работе которого слабо представлен анализ теоретической литературы по проблеме; имеет место несоответствие теоретической концепции и практических результатов; допущены ошибки в интерпретации исходного

	материала и полученных результатов; При этом в процессе защиты работы обучающийся демонстрирует: неоднократные грубые языковые ошибки; проявляет неуверенность в ответах на вопросы и замечания.
неудовлетворительно «2»	оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, если в содержание работы не соответствует названию темы; работа не содержит результатов изучения источников информации по теме исследования; оценки, суждения и выводы не оригинальны и не выполнены автором самостоятельно, оформление материалов работы не соответствует предъявляемым требованиям.

Оценка	Критерии оценивания экзамена
отлично «5»	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения и теоретический материал без пробелов; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
хорошо «4»	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, в основном сформированы практические навыки.
удовлетворительно «3»	оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения и теоретический материал, некоторые практические навыки не сформированы.
неудовлетворительно «2»	оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения и теоретический материал, практические навыки не сформированы.

7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

7.2. Перечень современных баз данных и информационно-справочные системы

При реализации дисциплины используются следующие современные базы данных и информационно-справочные системы, обеспечивающие индивидуальный неограниченный доступ:

федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> – индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

<http://www.consultant.ru/edu/student/study/> - КонсультантПлюс студенту и преподавателю, индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

<https://rospsy.ru/> – сайт Федерации психологов образования России, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<https://psyjournals.ru/team/index.shtml> - портал психологических изданий, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<http://psychology.net.ru/> - база профессиональных данных «Мир психологии».

7.3. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>

б) Дополнительная литература:

1. Падун М.А. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика [Электронный ресурс]/ Падун М.А., Котельникова А.В.— 2 издание.Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.— 206 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88369.html> .— ЭБС «IPRbooks»

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.В. Белашева [и др.]. Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016.— 262 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории (специальные помещения) для проведения предусмотренных программой занятий, оснащены оборудованием и техническими

средствами обучения:

столы, стулья, доска (меловая или маркерная, или интерактивная);

набор демонстрационного оборудования (ТСО): персональный компьютер, мультимедийный проектор и экран, служащие для предоставления информации большой аудитории;

учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

Автор: доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций
к.пс.н. Федосенко Е.В.