МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
Ио Декан факультета Р
_____ Шматко А. Д.
(подпись) ФИО
«31» 05 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Направление/специальность подготовки — **37.05.02 Психология служебной деятельности**

Специализация/профиль/программа подготовки — **Психология менеджмента и организационное консультирование**

Уровень высшего образования — **Специалитет**

Форма обучения — **Очная**

Факультет — **Р Международного промышленного менеджмента и коммуникации**

Выпускающая кафедра — **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Кафедра-разработчик рабочей программы — **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
3	6	4	144	68	34	0	34	76	0	0	76	экз.

Санкт-Петербург
2022 г.

10661

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

37.05.02 Психология служебной деятельности

год набора группы: 2022

Программу составил:

Кафедра Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
Болотова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент _____

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф. _____

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф. _____

10661

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

10661

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-10 — способность применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях
ОПК-14 — способность использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-10

знания:

Знает возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;

умения:

Умеет применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;

навыки:

Владеет способами и приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.

ОПК-14

знания:

Знает психологические особенности и проблемы лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями;

умения:

Умеет отбирать и использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями;

навыки:

Владеет методами и технологиями применения развивающих и коррекционных программ, осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями.

10661

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-6 — Способен выявлять специфику функционирования психики человека с учетом возраста, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и другим социальным группам
- ПСК-1 — способен прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ОПК-14
3	6	**Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.** 1.1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса. 1.2. Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. 1.3. Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации 1.4. Физиологические последствия стресса и болезни адаптации 1.5. Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности 1.6. Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности 1.7. Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным стрессом.	78	36	18	18	42	50	50
3	6	**Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.** 2.1. Проблема устойчивости к стрессу 2.2 Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний 2.3 Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека 2.4 Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников.	66	32	16	16	34	50	50
Всего за 6 семестр			144	68	34	34	76	100	100
Всего по дисциплине			144	68	34	34	76	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.	Задачи, направления, подходы и методы исследования психологии стресса.	2
2		Стадии развития стресса	2
3		Феномены функциональной асимметрии мозга, выученной беспомощности и алекситимии в развитии стресса.	2
4		Классификация жизненных стрессов	2
5		Стадийность нарастания процесса психической дезадаптации	2
6		Оценка стрессовой ситуации как фактор влияния на переживание стресса	2
7		Этапы развития профессионального стресса у сотрудников и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.	2
8		Зависимость степени психической дезадаптации от их характера и уровня опасности службы	2
9		Основные варианты развития профессионального стресса, ПТСР и других нервно-психических расстройств у сотрудников	2
10	Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.	Концепции совладания со стрессом	2
11		Содержание и формы совладающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач.	2
12		Классификация направлений и методов сознательной регуляции стресса.	2
13		Методы супервизии и их функции	2
14		Особенности оказание помощи сотрудникам с проявлениями профессионального стресса	2
15		Оказание психологической помощи психически уязвимым и проблемным категориям сотрудников.	2
16		Основные мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий и обеспечение психологической безопасности персонала пенитенциарных учреждений.	2

10661

17		Методы супервизии в работе с сотрудниками.	2
Всего за 6 семестр			34

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.	1)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.1- Предмет, задачи и история развития психологии стресса. Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 2)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.2 -Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. Обработка и анализ данных по теме реферата. 3)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.3- Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.4-.Физиологические последствия стресса и болезни адаптации сбор информации по теме реферата 5)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.5- Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности Обработка и анализ данных по теме реферата. 6) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.6 - Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности сбор информации по теме реферата 7)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.7- Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным.Обработка и анализ данных по теме реферата.	42
2	Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.	1) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.1 - Проблема устойчивости к стрессу Обработка и анализ данных по теме реферата. 2) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.2 - Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний Обработка и анализ данных по теме реферата. 3) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.3 - Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека Обработка и анализ данных по теме реферата. 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.4 - Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников Защита реферата.	34
Всего за 6 семестр			76

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	**НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА**																
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
6	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ, Реф	ДР	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ	ДР	ВПЗ, Реф	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ	ВПЗ, Реф	ДР	Вопр. Экз

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- ВПЗ – вопросы/задания по темам ПЗ;
- Реф – реферат;
- Вопр. Экз – вопросы к экзамену.

10661

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- вопросы/задания по темам ПЗ;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- экзамен.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
2. М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

1. Кадровое дело;
2. Социальные и гуманитарные знания.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. https://urait.ru/bcode/472257 — Стресс-менеджмент — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
2. https://urait.ru/bcode/469938 — Психология экстремальных ситуаций — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов..

Современные профессиональные базы данных:

1. https://rusneb.ru – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «Киберлининка»; http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. http://www.consultant.ru/- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

1. Интерактивная доска;
2. Проектор.

6.2. Практические занятия:

1. Интерактивная доска;
2. Проектор.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*. Дисциплина реализуется на факультете *Р* Международного промышленного менеджмента и коммуникации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:
ОПК-10 способность применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;
ОПК-14 способность использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением предмета, задач и истории развития психологии стресса, классическй теории Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе, теорий и моделей стресса в современной науке, подходов к его систематизации; изучаются фзиологические последствия стресса и болезни адаптации, сидром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональной деятельностью; рассматриваются ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний, комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости сотрудников с целью профилактики и терапии деструктивных последствий профессионального стресса.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:
- диагностическая работа;
- вопросы/задания по темам ПЗ;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:
- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **4** з.е., **144** ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия **(34 ч.)**, практические занятия **(34 ч.)**, самостоятельная работа студента **(76 ч)**.

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 144 ч., из них 68 ч. аудиторных занятий, и 76 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.		
1)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.1- Предмет, задачи и история развития психологии стресса. Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 2)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.2 -Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. Обработка и анализ данных по теме реферата. 3)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.3- Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.4-.Физиологические последствия стресса и болезни адаптации сбор информации по теме реферата 5)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.5- Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности Обработка и анализ данных по теме реферата. 6) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.6 - Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности сбор информации по теме реферата 7)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.7- Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным.Обработка и анализ данных по теме реферата.	Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении: Москва: Юрайт, 2021 (1) М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (1-4)	42
Итого по разделу 1		42
Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.		
1) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.1 - Проблема устойчивости к стрессу Обработка и анализ данных по теме реферата. 2) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.2 - Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний Обработка и анализ данных по теме реферата. 3) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.3 - Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека Обработка и анализ данных по теме реферата. 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.4 - Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников Защита реферата.	Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении: Москва: Юрайт, 2021 (4) М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (4)	34
Итого по разделу 2		34

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- вопросы/задания по темам ПЗ;
- реферат;
- вопросы к экзамену;
- экзамен.

Критерии оценивания

Диагностическая работа
Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Вопросы/задания по темам ПЗ
Занятие №1. Задачи, направления, подходы и методы исследования психологии стресса.
Отрабатываемые вопросы:
Базовые теоретические конструкты причин и механизмов развития стресса. Теория функциональных систем П.К. Анохина и голографического единства мироздания, законы термодинамики биосистем и информационная теория эмоций, идеи и положения постнеклассической антропологической психологии и другие взгляды на природу стресса и сознание человека. Роль негативных эмоций в системных механизмах развития стресса.

Занятие № 2 . Стадии развития стресса
Отрабатываемые вопросы:
Особенности функционирования нейроэндокринной систем организма. Значение исследований Г. Селье для психологии стресса. Системные исследования психофизиологии и психонейроэндокринологии стресса. Вклад исследований Б.У. Кэннона в проблему стресса и адаптации. Роль симпатической и парасимпатической систем в формировании ОАС. Определение, сущность и общие механизмы развития стресса. Стресс как естественная приспособительная реакция живого организма на любое возмущающее воздействие окружающей среды. Стресс как событие (ситуация), реакция (состояние), промежуточная переменная (процесс между действием раздражителя и реакцией), транзактный процесс (копинг), отсроченные последствия (адаптация и дезадаптация).

Занятие № 3 . Феномены функциональной асимметрии мозга, выученной беспомощности и алекситимии в развитии стресса.
Отрабатываемые вопросы:
Системная и интегративная модели модель стресса, теория хаоса. Психическая адаптация и стресс. Основные подходы к трактовке феномена стресса и экстремальности. Реактивная и регулятивная парадигмы стресса

Занятие № 4. Классификация жизненных стрессов
Отрабатываемые вопросы:
Широта диапазона стрессовых ситуаций (реакций, состояний).
Классификация жизненных стрессов: внутриличностный, личностный, семейный, экологический, профессиональный (рабочий), общественный, финансовый. Понятия социальный и популяционный стрессы. Особенности развития и полиморфность проявлений стресса. Психологические, физиологические и поведенческие проявления стресса. Стрессоры и их классификация. Диагностика стресса.

Занятие № 5. Стадийность нарастания процесса психической дезадаптации
Отрабатываемые вопросы:
Наибольшая уязвимость сложноорганизованных форм существования (жизнедеятельности) человека – психических процессов и сложных социальных форм его поведения. Этапность (стадийность) нарастания процесса психической дезадаптации. Генерализация процесса в виде устойчивых

патопсихологических и патопсихических новообразований. Стресс в рубриках Международной классификации психических и поведенческих расстройств (МКБ-10).

Занятие № 6 . Оценка стрессовой ситуации как фактор влияния на переживание стресса. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и личность. Духовные ресурсы как фактор устойчивости к стрессу: внутренний мир человека, определяемый его телеологическими, ценностными, духовными, творческими и другими культурными характеристиками. Возрастные и половые особенности стрессовой реактивности.

Занятие № 7. Этапы развития профессионального стресса у сотрудников и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.
Отрабатываемые вопросы:
Причины и обстоятельства чрезвычайных происшествий и стрессовые факторы профессиональной деятельности сотрудников. Характеристика индивидуально-психологических и профессиональных особенностей сотрудников, пострадавших в результате чрезвычайных инцидентов. Особенности психогенных расстройств у родственников сотрудников, подвергшихся стрессовому воздействию

Занятие № 8. Зависимость степени психической дезадаптации от их характера и уровня опасности службы
Отрабатываемые вопросы:
Зависимость степени психической дезадаптации от их характера и уровня опасности службы, ее длительности, мотивированности сотрудника, опыта работы в экстремальных ситуациях, половозрастных особенностей, индивидуально-личностных качеств. Профессиональный стресс и процессы психосоциальной дезадаптации, деструктивные формы поведения сотрудников, нарушения дисциплины и законности.

Занятие № 9. Основные варианты развития профессионального стресса, ПТСР и других нервно-психических расстройств у сотрудников
Отрабатываемые вопросы:
Диапазон психических и поведенческих нарушений.. Психологические особенности личности сотрудника в генезе психопатологических состояний. Социальная и психологическая (дефицитарнодуховная) природа отклоняющегося поведения персонала ИУ. Причины и особенности суицидального поведения сотрудников в аспекте последействия психологического (профессионального) стресса.

Занятие № 10. Концепции совладания со стрессом – копинг поведения.
Отрабатываемые вопросы:
Личностные и другие ресурсы совладания. основанные на здоровом стиле жизни и поведении, другие стратегии управления стрессом. Последовательность действий психолога по устранению излишних стрессоров в жизни современного человека. 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. Роль психологического отбора и мониторинга психического состояния персонала в профилактике негативных последствий профессионального стресса. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Сочетанность психологических и медицинских подходов, методов и средств в процессе постстрессовой реабилитации. Медико-психологическая реабилитация, особенности, организация и методы. Оптимальная модель профилактических и комплексных реабилитационных мероприятий.

Занятие № 11. Содержание и формы совладающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач.
Отрабатываемые вопросы:
Устойчивые сочетания стилей совладающего со стрессом и защитного поведения. Характер (специфика) психической адаптации и уровень приспособительных возможностей личности. Теоретические основы и психологическая практика направленного понижения психологической уязвимости личности с учетом личностных ресурсов сотрудника. Психическая адаптация как целостный многоуровневый личностный конструкт сознательных стратегий совладания со стрессом в структуре личности. Прогнозирование риска развития нарушений психической адаптации и распознавание психологической уязвимости личности сотрудника.

Занятие № 12 . Классификация направлений и методов сознательной регуляции стресса.
Отрабатываемые вопросы:
Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в

условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника. Стресс как фактор развития личности. Исследования, показавшие позитивное воздействие стресса на ускорение процесса физического и физиологического развития.

Занятие № 13 . Методы супервизии и их функции
Отрабатываемые вопросы:
Улаживание конфликтов в поведении, профилактика стрессов, организация досуга, организация и открытие комнат снятия стрессов (поддерживающая функция), мониторинг (диагностическая функция); выполнение роли административного буфера и другие. Супервизия как важный момент в профилактике профессионального стресса (СВ) у сотрудников.

Занятие № 14 . Особенности оказание помощи сотрудникам с проявлениями профессионального стресса.
Отрабатываемые вопросы:
Особенности оказание помощи сотрудникам с проявлениями профессионального стресса, СВ, ПТСР и другими проявлениями стрессовых расстройств. Пути интервенции негативных эмоциональных состояний (НЭС) и стрессиндуцированной психопатологии у сотрудников. Понятие «стресс-индуцированный рост личности.

Занятие 15. Оказание психологической помощи психически уязвимым и проблемным категориям сотрудников.
Отрабатываемые вопросы:
Диагностика синдрома выгорания и профессиональной деформации личности. Определение личностных «ресурсов» и обучение сотрудников эффективным техникам регулирования своих эмоциональных состояний и адекватным способам поведения в различных ситуациях. Последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала. Этап психологического сопровождения, этап психологической реабилитации.

Занятие 16. Основные мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий и обеспечение психологической безопасности персонала пенитенциарных учреждений.
Отрабатываемые вопросы:
Профилактика и коррекция повышенной утомляемости сотрудников в условиях хронического стресса. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенесших травматический стресс.

Занятие 17. Методы супервизии в работе с сотрудниками.
Отрабатываемые вопросы:
Супервизия как необходимый элемент профессиональной культуры специалиста в профилактике профессионального стресса (СВ) у сотрудников и у самих психологов – практиков. Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников. Сущность, содержание и способы психологической и социально-психологической реабилитации лиц, перенесших стресс.
Критерии оценивания:
Оценка «5» – ответ дан в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Студент отвечал полностью самостоятельно, без замечаний.
Оценка «4» – ответ дан правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.
Оценка «3» – ответ дан правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка. Допущены неточности и небрежность в ответе.
Оценка «2» – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе ответа, которые обучающиеся не может исправить даже по требованию преподавателя. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Реферат

Тематика рефератов:
1. Основные походы к определению личности в отечественной психологии.
2. Взаимодействие поведенческих аспектов и биологической основы личности.
3. Воздействие социального окружения индивида на развитие личности.
4. Измерение личных свойств на основе наблюдении за поведением индивида.
5. Описание личности в терминах ее качеств.
6. Описание личности в терминах основных типов.
7. Качества личности как длительно существующие характеристики, проявляющиеся в поведении индивида в различных ситуациях. Описание свойств с помощью факторного анализа.

8. Влияние ситуации на проявление личностных качеств.
9. Позиция человека как личности.
10. Взаимосвязь характера и темперамента.
11. Жизненный путь как основная форма развития личности.
12. Интеллектуальный потенциал личности.
13. Условия формирования потребностей личности.
14. Изучение фрустрации с помощью методик неразрешимых задач и прерванного действия.
15. Социальный характер и его проявления.
16. Личность как социальный феномен.
17. Своеобразие понимания З. Фрейдом душевной и социальной жизни человека, его социальных отношений, эмоций, интеллекта, личности и психотерапии.
18. Своеобразие понимания К.Г. Юнгом личности и ее типологических особенностей.
19. Творческая энергия личности как способность формулировать как жизненные цели, так и способы их достижения.
20. Содержание и соотношение понятий «индивид», «индивидуальность», «личность», «субъект».
21. Понятие «личность» через отношения, деятельность, сознание, установку.
22. Различные подходы к изучению структуры личности: черта личности, личностный конструкт, диспозиция, отношения, влечение, деятельность как элементы структуры личности.
23. Причины и движущие силы развития личности в различных теориях.
24. Артефакты тестирования личности и их причины.
25. Классификации проективных методов исследования личности.
26. Обоснование проективного метода изучения личности в контексте холистической психологии и в школе New Look.
27. Сравнительный анализ психодинамической теории личности З.Фрейда и подходов к личности в аналитической теории К.Юнга и индивидуальной психологии А.Адлера.
28. Различия во взглядах К.Хорни, Э.Фромма, Э.Эриксона, Г.Салливана по проблемам динамики личности и влияния событий раннего детства на формирование личности.
29. Основные положения концепции В.Райха. Что В.Райх понимает под «телесным панцырем»? Какие существуют современные направления терапии тела? В чем заключается их отличие от концепции В.Райха?
30. Типологии личности в неофрейдизме и психологии Эго.
31. Психическое здоровье в понимании А.Маслоу.
32. Основные причины возникновения неврозов.
33. Определение понятия «личность» у К.К.Платонова и В.Н.Мясищева.
34. Интегральная индивидуальность по В.С.Мерлину.
35. Структура личности К.К.Платонова.

Выполнение реферата следует проводить в три этапа:
первый этап: сбор научной литературы по теме реферата (не менее 25 источников); подбор информации по теме реферата за последние три-пять лет; формирование содержания реферата;
второй этап: написание первого раздела реферата, посвященного теоретическим аспектам выбранной темы; анализ данных, оформление проеденного анализа в виде таблиц, графиков, диаграмм; написание второго раздела реферата, посвященного текущему состоянию анализируемого предмета исследования; написание введения и заключения реферата;
третий этап: окончательное оформление реферата в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2017 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»; подготовка презентации MS Power Point для краткого доклада об основных достижениях в процессе проведенного исследования.

Оценка за реферат осуществляется по 4-балльной шкале:
Оценка «отлично» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.
Оценка «хорошо» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области.
Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Вопросы к экзамену

1. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной постнеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.
2. Основные понятия, теория, стадии и фазы развития общего адаптационного синдрома (стресса) по Г. Селье.
3. Понятия «психическое здоровье», «психология здоровья»: компоненты психического здоровья и влияние на него биологических, личностных, социальных и других факторов.
4. Понятие духовно-нравственное здоровье и его состояние в современном обществе.
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. Структура сознания по В.П. Зинченко и ее значение для анализа стрессовых состояний, духовная природа творчества и его роль в преодолении социального и культурного кризисов (стресса).
12. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.
13. Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.
14. Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.
15. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические заболевания.
16. Факторы понижения духовного и психологического здоровья в системном кризисе нравственности и их роль в формировании устойчивости к психологическому стрессу.
17. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости, неспецифические проявления стресса на поведенческом уровне.
18. Основные подходы и теории, раскрывающие сущность дискурса «адаптация», «психическая дезадаптация» и дезинтеграция психической сферы человека.
19. Сущность, особенности и динамика развития психологического стресса, модели психологического стресса в пенитенциарной практике, диагностические тесты. Природа стрессоров профессионального стресса.
20. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для психического здоровья сотрудников и личностные особенности, повышающие устойчивость к стрессу.
21. Физиологические и психологические последствия профессионального стресса у сотрудников, этапы развития профессионального стресса и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.
22. Психологические особенности личности сотрудника в генезе дезадаптивных и психопатологических состояний, социальная и психологическая (дефицитарно-духовная) природа отклоняющегося поведения персонала.
23. Особенности отклоняющегося поведения и дезадаптивных состояний сотрудников : хронического стресса, синдрома выгорания, ПТСР, профессиональной деформации и других.
24. Особенности проявлений профессиональной деформации сотрудников и роль психической травмы в ее генезе: клинико-динамические особенности стрессиндуцированных расстройств у персонала .
25. 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.
26. Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации, особенности влияния аутогенной тренировки и общая характеристика влияния приемов прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости человека.
27. 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. Последовательность действий психолога по устранению излишних стрессоров в жизни современного человека : разработайте последовательность действий психолога по устранению излишних стрессоров и план содержания работы психолога по психологической профилактике постстрессовых расстройств.
30. Совладающее (адаптивное) поведение или психологическое преодоление стресса. 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. 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.
32. Понятие и классы методических приемов регуляции функционального состояния человека: сущность методов психической регуляции (аутогенная тренировка; специальные приемы регуляции; самоконтроль-саморегуляция; эстетотерапия; аромофитоэргономика и другие).
33. Содержание методов психофизиологической регуляции (физические упражнения; массаж; рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры; электростимуляция БОС и другие).
34. Физиолого-гигиенические методы (организация рационального режима труда, отдыха и питания; активный отдых; закаливание; регуляция окружаю-щей среды).
35. Фармакологические методы (адаптогенты; ноотропы; стимуляторы; транквилизаторы; витамины и другие).
36. Методы духовной практики и их роль в стратегии и стиле совладающего поведения: обоснуйте необходимость духовной направленности современных антропоориентированных психолого-педагогических стратегий преодоления стресса и их важность методов духовной практики в преодолении стресса.
37. Духовный слой сознания человека и его регулятивная роль в формировании ресурсов стрессоустойчивости и в процессах совладания со стрессом.
38. Типологический подход в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс. Тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации.
39. 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.
40. 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.
41. Психологические ресурсы устойчивости; психологические ресурсы саморегуляции; мотивационные ресурсы; инструментальные ресурсы, творчество творческий акт в ресурсной теории преодолевающего поведения человека.
42. Преодоление психологического стресса (стратегии и тактика). Тождественность стресса с конфликтом, кризисом, фрустрацией и различными по силе выраженности НЭС человека.
43. Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.
44. Индивидуальный, межличностный и организационный уровни управления стрессом, их структура и задачи.
45. 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.
46. Роль и функции супервизии для профилактики профессиональных рисков сотрудников, приводящих их к стрессовым ситуациям.
47. Характеристика основных направлений и методов предупреждения и терапии нарушений процесса адаптации, психодезадаптивных и соматовисцеральных нарушений: Разработайте план повышения стрессоустойчивости персонала – превентивных психологических мероприятий по предупреждению и выявлению профессионального стресса и его последствий.
48. Тактика и стратегия превенции профессионального стресса персонала. Мониторинг психологического состояния, профилактика и интервенция сотрудников, находящихся в условиях хронического профессионального стресса (методы индивидуальной и групповой терапии сотрудников – методика «Планета»; методика «Психотерапия движением глаз»; психокоррекция аффективных причин суицидального поведения сотрудников; Танатос-тренинг; Программа «Антистресс»; духовные, медитативные техники и другие).
49. Комплексный подход к терапии постстрессовых состояний сотрудников: основные принципы и техники проведения психологической коррекции и терапии постстрессовых состояний сотрудников.
50. Организация комплексной профилактической работы с сотрудниками, получившими психогенные травмы, этапы психологической помощи сотрудникам .

51. Суггестивная психотерапия, психосинтез, гештальттерапия, позитивная психотерапия, символдрама, когнитивно-поведенческая психотерапия и особенности ее техник в лечении психосоматических расстройств у осужденных.

Оценочные требования к экзамену:
• оценка ОТЛИЧНО – студент свободно, достаточно подробно излагает материал, демонстрирует понимание процессов по всем вопросам, пользуется специальной профессиональной терминологией;
• оценка ХОРОШО – студент, в целом, владеет материалом, но недостаточно полно и уверенно демонстрирует понимание процессов по вопросам, редко пользуется профессиональными терминами;
• оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент слабо владеет материалом, с трудом понимает процессы по вопросам, специальной профессиональной терминологией практически не пользуется.
• оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент не в состоянии изложить материал и выразить понимание процессов по вопросам.

Экзамен

Обучающийся имеет право на получение минимальной положительной оценки при условии успешного прохождения текущего контроля успеваемости в форме диагностической работы в соответствии с графиком раздела 4.
Оценочные требования к экзамену:
• оценка ОТЛИЧНО – студент свободно, достаточно подробно излагает материал, демонстрирует понимание процессов по всем вопросам, пользуется специальной профессиональной терминологией;
• оценка ХОРОШО – студент, в целом, владеет материалом, но недостаточно полно и уверенно демонстрирует понимание процессов по вопросам, редко пользуется профессиональными терминами;
• оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент слабо владеет материалом, с трудом понимает процессы по вопросам, специальной профессиональной терминологией практически не пользуется.
• оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент не в состоянии изложить материал и выразить понимание процессов по вопросам.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ОПК-14	
3	6	**Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.**	78	36	18	18	42	50	50	Реферат, Вопросы/ задания по темам ПЗ
3	6	**Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.**	66	32	16	16	34	50	50	Реферат, Вопросы к экзамену, Вопросы/ задания по темам ПЗ
Всего за 6 семестр			144	68	34	34	76	100	100	
Всего по дисциплине			144	68	34	34	76	100	100	

10661