

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № _____ от " ____ " _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

подпись

Л.В. Зубова

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

подпись

А.А. Багирова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

№ регистрации _____

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

формирование представлений о стрессе и его влиянии на поведение человека в обыденной жизни и сложных и экстремальных ситуациях, а также формирование навыков формирования/поддержания стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов

Задачи:

1. Сформировать представление о стрессе, стрессогенных факторах.
2. Сформировать представление о характере и механизмах влияния стресса на поведение и сознание человека в условиях повседневной жизни и в сложных и экстремальных ситуациях.
3. Обучить навыкам снижения психоэмоциональной напряженности и поддержания стрессоустойчивости.
4. Обучить навыкам и технологиям эмоциональной регуляции и формирования/поддержания стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.16 Анатомия центральной нервной системы и физиология высшей нервной деятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.35.1 Огневая подготовка, Б1.Д.Б.42 Психологическое обеспечение служебной деятельности, Б1.Д.В.Э.6.2 Спецпрактикум-тренинг по психологической реабилитации, реадaptации, саморегуляции*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОПК-10 Способен 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-10-В-1 Понимает методы психологического поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц ОПК-10-В-2 Применяет методы психологической поддержки при выполнении задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях ОПК-10-В-3 Конструктивно взаимодействует со специалистами, сотрудниками и военнослужащими и (или) отдельными лицами в ходе выполнения задач служебной деятельности	Знать: -возможности и ограничения профессиональной компетенции психолога в ситуациях риска и экстремальных ситуациях; - динамику и прогноз изменения психической деятельности человека при воздействии различных по содержанию, интенсивности и длительности воздействия факторов; -порядок действий психолога при возникновении стрессогенных условий выполнения профессиональной деятельности; - алгоритмы психологической помощи сотрудникам, служебному коллективу и людям, находящимся в зоне ответственности подразделения в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности.

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<u>Уметь:</u> в соответствии с ситуацией применять методы оптимизации психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях; -применять основные методы и приемы воздействия на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях; - квалифицировать и снижать негативный эффект влияния стрессогенных событий и информации на сотрудника и служебный коллектив; - оптимизировать эмоциональное состояние сотрудников в процессе непосредственного взаимодействия в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности. <u>Владеть:</u> -навыками оптимизации собственной психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях; -навыками дифференциации расстройств психической деятельности в зависимости от характера, динамики и прогноза таковых; навыками экспресс – диагностики неблагоприятных эмоциональных состояний, развивающихся в результате воздействия экстремальных ситуаций.
ОПК-14 Способен 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, с	ОПК-14-В-1 Определяет уровень психологической дезадаптации, различные проявления девиаций, зависимостей, суицидальных наклонностей ОПК-14-В-2 Разрабатывает программы психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации ОПК-14-В-3 Использует программы психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации	<u>Знать:</u> - признаки и динамику нарушений эмоционально-волевой регуляции человека в экстремальных, стрессогенных и психотравмирующих ситуациях; -признаки острых расстройств эмоционально-волевой регуляции и нарушений психической деятельности в стрессогенных ситуациях; - знать причины и условия восприятия событий или информации как стрессогенной. <u>Уметь:</u> квалифицировать признаки острых расстройств эмоционально-волевой регуляции; <u>Владеть:</u> -навыками влияния на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
суицидальными наклонностями		- навыками оказания методической помощи руководителю подразделения для преодоления и/или предупреждения стрессогенных ситуаций для сотрудника, служебного коллектива и людей, находящихся в зоне ответственности подразделения; -навыками реализации алгоритмов психологической помощи сотрудникам, служебному коллективу и людям, находящимся в зоне ответственности подразделения в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности; -навыками выбора оптимальных форм и методов, направленных на снижение и/или предупреждение негативного эффекта влияния стрессогенных и психотравмирующих событий на сотрудника и служебный коллектив

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	3 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - подготовка к практическим занятиям; - самоподготовка (изучение материала в электронном курсе moodle); - подготовка к рубежному контролю)	55,75	55,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Стресс и стрессоустойчивость: теории,	48	18			20

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	физиологические механизмы, признаки и динамика					
2	Эмоциональная саморегуляция и стрессоустойчивость: техники и методики диагностики, формирования/поддержания	60		34		30
	Итого:	108	18	34		56
	Всего:	108	18	34		56

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика

Стресс и адаптация. Концепция стресса Г. Селье. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Виды и типы стрессоров. Стресс как неспецифическая реакция на стрессоры. Общие закономерности развития стресса. Тревога, тревожность страх в картине стресса и стрессового расстройства личности. Динамика развития стресса. Характеристики стрессора и уровень стресса. Индивидуальная чувствительность к стрессу. Эустресс и дистресс. Паническая атака. Эмоциональный стресс Альберта Эллиса, психосоциальная теория стресса В. Леви, стресс как теория оценки угрозы и достижений Р. Лазаруса, поведенческая концепция Schoepflung. Понятие хронического стресса.

Модели поведения человека в стрессовом состоянии. Паника как фасилитация стрессового состояния. Жизненные ситуации как источник стресса. Психозащитное поведение и копинг-стратегии. Субъективная интерпретация актуальной жизненной ситуации в эмоциональной регуляции и формировании/поддержании стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость и стрессодоступность как интегративные динамические характеристики личности. Индивидуальные предпосылки стрессоустойчивости. Тип ВНД и стрессоустойчивость. Генетические предпосылки стрессоустойчивости и стрессодоступности. Социально-психологический генезис стрессоустойчивости и стрессодоступности. Семейное воспитание как детерминанта стрессоустойчивости и стрессодоступности личности. Возрастные аспекты стрессоустойчивости и стрессодоступности. Организационные факторы в динамике стрессоустойчивости/стрессодоступности человека. Профессиональный (трудовой) стаж в динамике стрессоустойчивости/ стрессодоступности личности.

Специфические стрессогенные факторы в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Тренировка и отработка алгоритмов реагирования в типичных экстремальных ситуациях как основная технология формирования и поддержания стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов. Проблемы выбора адекватных ситуаций методов снятия психоэмоционального напряжения. Мероприятия по поддержанию стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов.

Расстройства личности стрессового генеза. Посттравматическое стрессовое расстройство. Изменения поведения и личности под влиянием хронического стресса. Стресс как детерминация психосоматических заболеваний. Профилактика стрессовых расстройств при экстремальных и экзотических ситуациях: экстренная психологическая помощь.

Раздел 2. Эмоциональная саморегуляция и стрессоустойчивость: техники и методики диагностики, формирования/поддержания

Типология методов регуляции эмоционального состояния и развития стрессоустойчивости. Фармакологические, физиотерапевтические, психотерапевтические и психологические методы в

регуляции эмоционального состояния и стрессоустойчивости: возможности и ограничения, показания и противопоказания к применению.

Методы, методики, техники и технологии снятия эмоционального напряжения или эмоциональной саморегуляции. Базовые дыхательные техники, техники переключения внимания с мышления на восприятие, техника «реализм мысли – оптимизм действия», нервно-мышечная релаксация, цветотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, рисуночная терапия, сказкотерапия. Массаж и самомассаж для регуляции эмоционального состояния. Медитативные техники. Физические упражнения для эмоциональной саморегуляции.

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия, аутогенная тренировка в развитии стрессоустойчивости.

Методика обучения навыкам эмоциональной саморегуляции и поддержания стрессоустойчивости.

Диагностика стресса, стрессовых и стресс- ассоциированных состояний. Физиологические методы исследования: ЭЭГ, исследование показателей работы вегетативной нервной системы, коэффициент здоровья или индекс функциональных изменений, биохимические показатели стресса, комплексная оценка здоровья Г.Л. Апанасенко, биоритмологический подход в исследовании стресса. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования стрессовых состояний, стрессоустойчивости и стрессодоступности: теппинг-тест, методика Е.А. Хильченко, методика определения критической частоты слияния мельканий, слияния звуковых щелчков, двигательные методики, корректурные таблицы, умственная работоспособность Э. Крепелина. Психологические методы субъективной оценки состояния и стрессоустойчивости: шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора, СМЛ, 16-факторная личностная методика Кеттелла, опросник Айзенка, тест рисуночной фрустрации Розенцвейга, экспресс – методика «Прогноз - 2», МЛЮ А.Г. Маклакова и С.В. Черемянина, опросник С.Д. Дженкинса на оценку стресс-коронарного поведения, опросник САН В.А. Доскина, опросник профессионального стресса Ч. Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой, шкала сниженного настроения-субдепрессии на основе шкалы В. Зунга в адаптации Т.Н. Балашовой, цветовой тест Люшера в адаптации Д.В. Сочивко, шкала стрессогенных жизненных событий Холмса – Раге.

Диагностика психозащитного и копинг – поведения: копинг-тест Р. Лазаруса, методика определения индивидуальных копинг – стратегий Э. Хейма.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1, 2	2	Нервно-мышечная релаксация и медитации.	4
3, 4, 5	2	Когнитивно-бихевиоральные техники регуляции эмоционального состояния.	6
6, 7	2	Массаж и самомассаж в регуляции эмоционального состояния.	4
8, 9	2	Биологическая обратная связь как метод формирования/поддержания стрессоустойчивости.	4
10, 11	2	Техники экстренной психологической помощи	4
12, 13, 14	2	Организация условий трудовой деятельности, направленная на оптимизацию стрессогенных факторов	6
15, 16, 17	2	Развитие стрессоустойчивости человека	6
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Болдырева, Т. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения [Электронный ресурс] : электронный курс в системе Moodle / Т. А. Болдырева; М-во науки и высш. образования Рос.

Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2021. - 7 с- Загл. с тит. экрана.

Марченко, Б. И. *Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие : [16+] / Б. И. Марченко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 115 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619054> (дата обращения: 16.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-3629-0. – Текст : электронный.*

5.2 Дополнительная литература

Ершова, Д. А. *Экстренная психологическая помощь: курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695> (дата обращения: 16.03.2022). – Текст : электронный.*

Зинченко, Е. В. *Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 16.03.2022). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.*

5.3 Периодические издания

Вопросы психологии: журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2021.

Вопросы психологии: журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2022.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://postnauka.ru/themes/psihologiya> - российский образовательный ресурс, содержащий около 900 публикаций по вопросам, связанным с разными отраслями психологии;

<http://www.psy.msu.ru/science/public/index.html> - сборник публикаций сотрудников факультета психологии МГУ им. Ломоносова

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1 Операционная система Microsoft Windows

2 Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

3 ELIBRARY.RU - Научная электронная библиотека (НЭБ)

4 Web of Science [Электронный ресурс]: реферативная база данных / компания Clarivate Analytics. - Режим доступа: [http:// apps. webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com)

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.