

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.Б.29 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) образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № 4 от "18" 02 2018 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

подпись

Л.В. Зубова

расшифровка подписи

Исполнители:

рецензент

должность

подпись

подпись

А.А. Бажарова

расшифровка подписи

должность

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. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Болдырева Т.А., 2018
© ОГУ, 2018

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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *С.1.Б.12 Анатомия и физиология центральной нервной системы, С.1.Б.13 Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем*

Постреквизиты дисциплины: *С.1.Б.34.1 Огневая подготовка, С.1.Б.44 Психологическое обеспечение служебной деятельности, С.1.Б.46.4 Правовое регулирование профессиональной деятельности, С.1.В.ДВ.2.1 Психологическое сопровождение сотрудников в кризисных ситуациях, С.1.В.ДВ.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

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: признаки и динамику нарушений эмоционально-волевой регуляции человека в экстремальных, стрессогенных и психотравмирующих ситуациях. Уметь: в соответствии с ситуацией применять методы оптимизации психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях. Владеть: навыками оптимизации собственной психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях.	ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
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	ПК-1 способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
подразделения в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности. Уметь: -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. Владеть: -навыками влияния на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях; - 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.	
Знать: -признаки острых расстройств эмоционально-волевой регуляции и нарушений психической деятельности в стрессогенных ситуациях; - знать причины и условия восприятия событий или информации как стрессогенной. Уметь: квалифицировать признаки острых расстройств эмоционально-волевой регуляции. Владеть: навыками дифференциации расстройств психической деятельности в зависимости от характера, динамика и прогноза таковых.	ПК-2 способностью выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам
Знать: -динамику развития расстройств социально-психологического функционирования, возникающих вследствие стресса; -формулировать актуальное состояние и диапазон возможных прогнозов влияния стрессогенных событий и информации на отдельных сотрудников, служебный коллектив и людей, пребывающих в зоне ответственности подразделения. Уметь: квалифицировать основные симптомы острых расстройств психической деятельности стрессогенного характера Владеть: навыками экспресс – диагностики неблагоприятных эмоциональных состояний, развивающихся в результате воздействия экстремальных ситуаций.	ПК-8 способностью отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов

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:	34,25	34,25
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание эссе (Э); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю	73,75	73,75
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, физиологические механизмы, признаки и динамика	48	18			30
2	Эмоциональная саморегуляция и стрессоустойчивость: техники и методики диагностики, формирования/поддержания	60		16		44
	Итого:	108	18	16		74
	Всего:	108	18	16		74

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 эксквизитных 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», МЛО А.Г. Маклакова и С.В. Черемынина, 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	Нервно-мышечная релаксация и медитации.	2
2	2	Когнитивно-бихевиоральные техники регуляции эмоционального состояния.	8
3	2	Массаж и самомассаж в регуляции эмоционального состояния.	2
4	2	Биологическая обратная связь как метод формирования/поддержания стрессоустойчивости.	4
		Итого:	16

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Зинченко, Е.В. *Психологические аспекты стресса : учебное пособие* / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89. - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (16.06.2018).

5.2 Дополнительная литература

Останкина, Е. *Основы психической саморегуляции : учебное пособие* / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (16.06.2018).

Волкова, Т.Г. *Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу* / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240> (16.06.2018).

Щербинина, О. *Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие* / О. Щербинина, Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 109 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1768-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485377> (16.06.2018).

5.3 Периодические издания

Вопросы психологии: журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2016

Психологический журнал :журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2016

5.4 Интернет-ресурсы

http://univertv.ru/lekcii_po_psihologii - открытый образовательный портал, курс лекций «Основы психосоматики», «Психология стресса».

<http://www.medpsy.ru/> - словари-хрестоматии, книги и сетевой научный журнал по клинической психологии и по влиянию стресса на эмоциональное состояние и человека и его психическое здоровье.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1 Операционная система Microsoft Windows

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

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация настоящей программы по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предполагает возможность использования аудитории, оснащенной:

Мультимедиа-проектором
Экраном
МФУ

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.