

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич<br>Должность: Ректор<br>Дата подписания: 19.06.2025 17:00:47<br>Уникальный программный ключ:<br>04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b832323 | МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное<br>учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») | Рабочая программа дисциплины "Психология стресса и стрессоустойчивого поведения" по направлению<br>подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое<br>консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 1 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\*** **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

Направление подготовки (специальность)

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование и коучинг

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

Год(ы) набора 2025

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.

**37.03.01 Психология "Психологическое консультирование и коучинг", дисциплина  
"Психология стресса и стрессоустойчивого поведения", очно-заочная форма обучения, 2025  
год набора**

Проректор по учебной работе                      утверждено 24.02.25                      А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

## Протокол заседания № 08 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета  
института образования и  
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

## Заседанием кафедры психологии

## Протокол заседания № 4 от 10.02.2025

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ согласовано \_\_\_\_\_ С.А. Макаров

Автор (составитель) С.А. Макаров

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование представлений о сущности и проявлении стресса, необходимых для последующей научной и практической деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся систематизированных представлений в области теории стресса и стрессоустойчивого поведения;
- формирование у будущих психологов способности правильно оценивать степень воздействия профессиональных стрессоров на конкретную личность;
- формирование у обучающихся умения комплексного применения методов психотерапии в целях профилактики и преодоления негативных последствий стресса.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.12

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Изучение дисциплины основывается на знаниях, полученных при изучении курсов «Психология деловой коммуникации», «Социальная психология».

Психология деловой коммуникации

Социальная психология

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Усвоенные знания по предмету лежат в основе изучения дисциплин «Юридическая психология», «Психологические состояния персонала в экстремальных условиях», «Психология безопасности личности в экстремальных условиях».

Юридическая психология

Психологические состояния персонала в экстремальных условиях

Психология безопасности личности в экстремальных условиях

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

##### Знать:

основные виды стресса, факторы стрессоустойчивости, понятие психической регуляции поведения и деятельности особенности поведения человека в сложных и экстремальных условиях;

##### Уметь:

использовать полученные знания по психологии в своей практической деятельности;

##### Владеть:

навыками проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях;

#### ПК-1: Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивидам, группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

##### Знать:

психические свойства и состояния человека в норме и патологии;

##### Уметь:

изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии; характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава;

##### Владеть:

навыками составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию;

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

##### 3.1 Знать:

- 3.1.1 основные виды стресса, факторы стрессоустойчивости, понятие психической регуляции поведения и деятельности



|            |                                                                                                                                                                                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.2      | особенности поведения человека в сложных и экстремальных условиях;                                                                                                                     |
| 3.1.3      | психические свойства и состояния человека в норме и патологии;                                                                                                                         |
| 3.1.4      | особенности психологических состояний персонала в экстремальных условиях деятельности и условия их оптимизации.                                                                        |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                          |
| 3.2.1      | использовать полученные знания по психологии в своей практической деятельности;                                                                                                        |
| 3.2.2      | применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;                                                          |
| 3.2.3      | изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии; характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава;               |
| 3.2.4      | осуществлять психологическое сопровождение деятельности персонала служб экстренного реагирования; оценивать психологическое состояние персонала в экстремальных условиях деятельности. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                        |
| 3.3.1      | навыками проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях;                                                                                                   |
| 3.3.2      | навыками составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию;                                                                                               |
| 3.3.3      | навыками оптимизации психологического состояния персонала в экстремальных условиях деятельности.                                                                                       |

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                         |   |      |                                              |
|-------------------------|---|------|----------------------------------------------|
| Общая трудоемкость      |   |      | 3 ЗЕТ                                        |
| Часов по учебному плану | : | 108  | Виды контроля в семестрах:<br><br>экзамены 7 |
| в том числе             | : |      |                                              |
| аудиторные занятия      | : | 38   |                                              |
| самостоятельная работа  | : | 25,9 |                                              |
| часов на контроль       | : | 36   |                                              |
| контактная работа: 46,1 |   |      |                                              |
| ИКР: 8,1                |   |      |                                              |

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                               | Семестр / Курс | Часов | Литература                                      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------------------------------------------|
|             | <b>Раздел 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса.</b> |                |       |                                                 |
| 1.1         | Предмет, задачи и история развития психологии стресса. /Лек/            | 7              | 1     | Л1.3Л2.1 Л2.9<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4           |
| 1.2         | Предмет, задачи и история развития психологии стресса. /Пр/             | 7              | 2     | Л1.3Л2.1 Л2.9<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4           |
| 1.3         | Предмет, задачи и история развития психологии стресса /Ср/              | 7              | 10    | Л1.3Л2.1 Л2.9<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4           |
| 1.4         | Учение Ганса Селье о стрессе, как общем адаптационном синдроме /Лек/    | 7              | 1     | Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.7 Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 1.5         | Учение Ганса Селье о стрессе, как общем адаптационном синдроме /Пр/     | 7              | 2     | Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.7 Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 1.6         | Учение Ганса Селье о стрессе, как общем адаптационном синдроме /Ср/     | 7              | 8     | Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.7 Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |



|      |                                                                                                             |   |    |                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------------------------------------------------|
| 1.7  | Психофизиологическая модель стресса в современной науке /Лек/                                               | 7 | 1  | Л1.4Л2.1 Л2.7<br>Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |
| 1.8  | Психофизиологическая модель стресса в современной науке /Пр/                                                | 7 | 2  | Л1.4Л2.1 Л2.7<br>Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |
| 1.9  | Психофизиологическая модель стресса в современной науке /Ср/                                                | 7 | 10 | Л1.4Л2.1 Л2.7<br>Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |
|      | <b>Раздел 2. Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров</b>                |   |    |                                                 |
| 2.1  | Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров /Лек/                           | 7 | 1  | Л1.2Л2.2 Л2.3<br>Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4            |
| 2.2  | Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров /Ср/                            | 7 | 8  | Л1.2Л2.2 Л2.3<br>Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4            |
| 2.3  | Стресс и профессиональная деятельность. Подходы к систематизации стрессоров /Пр/                            | 7 | 2  | Л1.2Л2.2 Л2.3<br>Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4            |
| 2.4  | Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности /Пр/                | 7 | 2  | Л1.1 Л1.3Л2.2<br>Л2.3 Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4       |
| 2.5  | Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности /Ср/                | 7 | 2  | Л1.1 Л1.3Л2.2<br>Л2.3 Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4       |
| 2.6  | Психофизиологические последствия стресса /Пр/                                                               | 7 | 2  | Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.3 Л2.7 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 2.7  | Психофизиологические последствия стресса /Ср/                                                               | 7 | 2  | Л1.3 Л1.4Л2.1<br>Л2.3 Л2.7 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 2.8  | Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника /Пр/                              | 7 | 2  | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4           |
| 2.9  | Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника /Ср/                              | 7 | 2  | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4           |
| 2.10 | Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность /Лек/ | 7 | 2  | Л1.2 Л1.3Л2.3<br>Л2.7 Л2.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4       |
| 2.11 | Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность /Пр/  | 7 | 2  | Л1.2 Л1.3Л2.3<br>Л2.7 Л2.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4       |
| 2.12 | Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность /Ср/  | 7 | 2  | Л1.2 Л1.3Л2.3<br>Л2.7 Л2.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4       |
| 2.13 | Модели стресс преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач /Лек/                  | 7 | 2  | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.8 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |
| 2.14 | Модели стресс преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач /Пр/                   | 7 | 2  | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.8 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |
| 2.15 | Модели стресс преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач /Ср/                   | 7 | 2  | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.8 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4      |



|      |                                                                                                                  |   |   |                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------|
|      | <b>Раздел 3. Психологические средства регуляции психического состояния и управления стрессом</b>                 |   |   |                                                                      |
| 3.1  | Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом /Пр/                 | 7 | 2 | Л1.3Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.8 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4                      |
| 3.2  | Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом /Ср/                 | 7 | 2 | Л1.3Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.8 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4                      |
| 3.3  | Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности /Лек/          | 7 | 2 | Л1.2 Л1.3Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.8<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4              |
| 3.4  | Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности /Пр/           | 7 | 2 | Л1.2 Л1.3Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.8<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4              |
| 3.5  | Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности /Ср/           | 7 | 1 | Л1.2 Л1.3Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.8<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4              |
| 3.6  | Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие /Лек/                           | 7 | 2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 3.7  | Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие /Пр/                            | 7 | 2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 3.8  | Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие /Ср/                            | 7 | 1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 3.9  | Методы психологической реабилитации участников боевых действий /Пр/                                              | 7 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.4 Л2.5 Л2.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4                       |
| 3.10 | Методы психологической реабилитации участников боевых действий /Ср/                                              | 7 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.4 Л2.5 Л2.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4                       |
| 3.11 | Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации /Лек/ | 7 | 2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4               |
| 3.12 | Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации /Пр/  | 7 | 2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4               |
| 3.13 | Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации /Ср/  | 7 | 1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4               |
|      | <b>Раздел 4. Экзамен</b>                                                                                         |   |   |                                                                      |



|     |                   |   |    |                                                                                                   |
|-----|-------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | Экзамен /Экзамен/ | 7 | 14 | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7 Л2.8<br>Л2.9 Л2.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |
|-----|-------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Тестирование  
Собеседование

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

#### ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Из перечисленного к стрессорным ответным реакциям, по Генри, относятся:

- А) борьба с ситуацией
- Б) подчинение ситуации
- В) уход от ситуации

2. К расстройствам дыхательной системы, вызванным воздействием стресса, относятся:

- А) аллергия
- Б) бронхиальная астма
- В) гипервентиляция

3. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

- А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
- Б) физиологические, психофизиологические, психологические
- В) активационные, тонические, тензионные, временные

4. Эустресс объединяет стадии:

- А) первичного шока и тревоги
- Б) резистентности и истощения
- В) тревоги и резистентности

5. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются:

- А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
- Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность
- В) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия.

Вопросы для размышления и самоконтроля при подготовке к практическим занятиям и экзамену

1. Классификация видов психологической помощи при стрессе.
2. Психологическая помощь родственникам тяжело больного или умирающего человека.
3. Психологическая помощь людям, уцелевшим в катастрофах.
4. Особенности экстремальной психологической помощи.
5. Кризисная интервенция в психологической помощи.
6. Критерии психологического здоровья человека.
7. Психологическая помощь при проблемах адаптации к новым жизненным ситуациям.
8. Саморегуляция эмоций и поведения при стрессе.
9. Новые технологии и виды консультирования (телефонное консультирование, СМС-консультирование, Интернет-консультирование и т.д.) при стрессе.
10. Метод дебрифинга в психологической помощи при стрессе.
11. Методы психологической помощи в экстремальных ситуациях.
12. Психодиагностика стресса.
13. Методы экстренной психологической помощи.
14. Методы оказания психологической помощи при потере близкого человека.
15. Обучение эмоциональной саморегуляции как метод психологической помощи.
16. Психологические аспекты экстремальных ситуаций.
17. Деформация чувства безопасности под воздействием экстремальной ситуации.
18. Фактор социальной поддержки в экстремальной ситуации.
19. Классификация экстремальных стрессоров у военнослужащих.





20. Адаптация военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий.
21. Психологические реакции людей после просмотра телепередач с сюжетами об экстремальных событиях.
22. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания.
23. Классификация стрессоров у специалистов в сфере помогающих профессий.
24. Методы саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях.
25. Адаптивные и дезадаптивные защитные механизмы при ПТСР.
26. Копинговые стратегии в экстремальных ситуациях.
27. Психологический анализ насилия.
28. Влияние экранного насилия на агрессивное поведение.
29. Психологические особенности жертвы в экстремальных ситуациях.
30. Методы психологической работы при агрессивном поведении.
31. Мотивационные факторы выбора профессий, связанных с экстремальными условиями деятельности.
32. Мотивационные факторы склонности к экстремальному виду отдыха у современного человека.
33. Мотивация при просмотре кино- и телефильмов экстремального содержания.
34. Сравнительный анализ теоретических подходов к проблеме смерти и умирания.
35. Феномен страха смерти.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

#### Вопросы к экзамену

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире.
2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии.
3. История развития взглядов на стресс.
4. Стресс как психологическая, медицинская, физиологическая, социологическая проблема.
5. Объект и предмет психологии стресса.
6. Задачи и исследовательские методы психологии стресса.
7. Проблема преодоления и управления стрессом
8. Роль Г. Селье как пионера в становлении и развитии исследований стресса как научного направления.
9. Исследования Г. Селье в области психофизиологии стресса.
10. Учение об общем адаптационном синдроме. Понятие стресса и дистресса.
11. Оптимальный уровень стресса.
12. Стадии развития стресса, особенности функционирования организма на каждой из них. Значение исследований Г. Селье для современной психологии стресса.
13. Исследование психофизиологии стресса после Г.Селье.
14. Роль симпатической и парасимпатической системы в формировании общего адаптационного синдрома.
15. Исследования особенностей адаптационного синдрома при различных видах стресса.
16. Генетически-конституциональная теория стресса.
17. Модель предрасположенности к стрессу.
18. Психодинамическая модель стресса.
19. Междисциплинарные, системные и интегративные модели стресса.
20. Теории конфликтов и их взаимосвязи со стрессом.
21. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
22. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу.
23. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.
24. Схема развития стресс-реакции по Г.Н. Кассилю.
25. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека.
26. Стрессовые ситуации в процессе служебной деятельности.
27. Модель профессионального стресса. Цикл развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса.
28. Понятие о профессиональных стрессорах. Классификация профессиональных стрессфакторов.
29. Последствия стресса в служебной деятельности. Профессиональный стресс и болезни.
30. Длительность воздействия стрессора, как основной фактор, обуславливающий негативные последствия стресса для личности.
31. Понятия хронического стресса и профессионального «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен эмоционального выгорания в некоторых профессиях правоохранительных органов.
32. Понятие стрессовой реактивности.
33. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, проявления роль наследственности и воспитательной среды в формировании определённого типа.
34. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и



личность.

35. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека.
36. Актуализированные проявления стресса и его последствия.
37. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
38. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии.
39. Тревога и тревожность, ее психологические проявления в познавательной, эмоциональной и волевой сферах.
40. Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Стресс и биохимические изменения крови и гормонального фона.
41. Конкретные заболевания. Артериальная гипертензия. Ишемический инсульт. Ишемическая болезнь сердца. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Мигренозные головные боли. Головные боли как результат напряжения. Рак. Аллергии, астма и сенная лихорадка. Ревматоидный артрит. Боли в спине. Височно-нижнечелюстной синдром.
42. Посттравматическое стрессовое расстройство.
43. Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии.
44. Труды А.В. Алексеева, В.А. Бодрова, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, Л.А. Китаева–Смыка, посвященные исследованию стресса и стресс преодолевающего поведения военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.
45. Исследования Г.С. Човдыровой в области физиологии и психологии профессионального стресса сотрудников силовых структур.
46. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников.
47. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы возникновения стресса.
48. Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений.
49. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект.
50. Психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса.
51. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости.
52. Составляющие психологического сопровождения профессиональной подготовки направленные на формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников.
53. Понятие стресс преодолевающего поведения. Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс преодолевающего поведения.
54. Содержание и формы стресс преодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач.
55. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии.
56. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как психологической основы стресс преодолевающего поведения. Трёхкомпонентная модель формирования ОБС по А.В. Алексееву.
57. Эмоциональный, когнитивный и моторный компонент оптимального боевого состояния и их содержательные особенности в зависимости от профессионального предназначения.
58. Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника.
59. Проблема использования психотехник измененного состояния сознания в процессе выполнения служебных задач – за и против.
60. Проблема готовности к преодолению профессионального стресса..
61. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой деятельности.
62. Профессиональное обучение и психологическая подготовка. Последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала.
63. Циклический характер профессионального совершенствования стрессоустойчивости и роль обратной связи боевая (служебная) деятельность – профессиональная подготовка второго уровня.
64. Негативные последствия стресса, социальный и психологический аспект.
65. Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов.
66. Особенности использования методов аутогенной тренировки и ее модификаций в целях психологической реабилитации. Телесно-ориентированная психотерапия. Групповые и тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса. Психодинамические и гуманистические методики и возможности их использования в процессе реабилитации.



67. Медицинская реабилитация, особенности, организация и методы.  
68. Особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы.  
69. Необходимость сочетания психологических, социальных и медицинских мероприятий в процессе реабилитации.  
70. Проблема ведущего способа реабилитации в условиях различных проявлений этиологии и патогенеза посттравматической патологии. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников.

**Практические задания:**

Практическое задание 1. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью метода наблюдения.

Практическое задание 2. Продемонстрируйте умение пользоваться методикой диагностики состояния стресса (автр А.О. Прохоров).

Практическое задание 3. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью метода интервью и беседы.

Практическое задание 4. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью опросных методов.

Практическое задание 5. Разработать план изучения источников стресса в деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Практическое задание 6. Предложить программу профилактики негативного влияния стресса на эффективность деятельности сотрудников ОВД.

Практическое задание 7. Продемонстрировать техники противострессового дыхания.

Практическое задание 8. Привести примеры и продемонстрировать когнитивные техники совладания со стрессом.

**6.4. Критерии оценивания**

Основная цель экзамена – выявить и оценить уровень знаний и понимания студентами системы научных понятий и научно упорядоченных базовых представлений о сущности и проявлении стресса, необходимых для последующей научной и практической деятельности обучающихся. Студент должен продемонстрировать способность к систематизации и анализу материала и самостоятельному суждению по проблемам курса, способность делать выводы для научно-исследовательской и практической деятельности.

**Критерии оценок**

**Критерии оценивания практических заданий:**

-Точность и прочность знания учебного материала

Зачтено: Точное и прочное знание материала в заданном объеме. Возможны некоторые неточности, но такие, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения. Понимание учебного материала, его важности для организации самостоятельной работы в процессе обучения в университете. Студент способен и готов к самостоятельной самообразовательной деятельности в процессе обучения в университете.

Не зачтено: Студент материалом не владеет, знания поверхностные, отрывочные, несистематизированные. Студент не понимает учебный материал, не способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе пройденного материала, допускает серьезные ошибки. Студент не способен и не подготовлен к самостоятельной самообразовательной деятельности в процессе обучения в университете.

**Критерии оценивания устного ответа во время экзамена:**

Отлично Точное и прочное знание материала в заданном объеме. Понимание материала, способность самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного знания

Хорошо Прочное знание материала при малозначительных неточностях (не более двух-трех). Недостаточно полное понимание материала, незначительные неточности при вынесении собственных умозаключений, основанных на анализе научного знания

Удовлетворительно Знание материала с заметными пробелами, неточностями, но такими, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения. Недостаточно понимание материала, слабо выраженная способность к самостоятельному суждению

Неудовлетворительно Незнание и непонимание основных положений курса, неспособность самостоятельно мыслить и делать выводы для практической и исследовательской деятельности

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**7.1. Рекомендуемая литература**

**7.1.1. Основная литература**



|      | Авторы,                                                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                      | Издательство,                                                                                       | Ресурс |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Л1.1 | Пономарева И. М.                                                           | Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277347">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277347</a> )                                                    | Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014 | ЭБС    |
| Л1.2 | Правдина Л. Р.                                                             | Психология профессионального здоровья: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493283">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493283</a> )                                                   | Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016                                                | ЭБС    |
| Л1.3 | Зинченко Е. В.                                                             | Психологические аспекты стресса: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a> )                                                         | Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017                                                | ЭБС    |
| Л1.4 | Заварзина О. О., Козьяков Р. В., Коро Н. Р., Орлова Е. А., Рышлякова Н. В. | Психофизиология профессиональной деятельности: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: учебник<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298131</a> ) | Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015                                                                 | ЭБС    |

#### 7.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы,                                                                               | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                               | Издательство,                                            | Ресурс |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------|
| Л2.1 | Прохоров А. О.                                                                        | Психология состояний: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86253">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86253</a> )                                                                               | Москва : Когито-Центр, 2011                              | ЭБС    |
| Л2.2 | Грязнов Б. К.                                                                         | Диагностика профессиональной пригодности специалистов: монография<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86589">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86589</a> )                                                   | Москва : Лаборатория книги, 2010                         | ЭБС    |
| Л2.3 | Ридецкая О. Г.                                                                        | Психологическое сопровождение профессиональной деятельности: хрестоматия<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117870">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117870</a> )                                          | Москва : Евразийский открытый институт, 2012             | ЭБС    |
| Л2.4 | Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быхолец Ю. В., Калмыкова Е. С., Макачук А. В.         | Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=145050">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=145050</a> )                      | Москва : Когито-Центр, 2007                              | ЭБС    |
| Л2.5 | Тарабрина Н. В.                                                                       | Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=145051">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=145051</a> )                      | Москва : Когито-Центр, 2007                              | ЭБС    |
| Л2.6 | Копытин А. И.                                                                         | Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса: практическое пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271650">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271650</a> )                        | Москва : Когито-Центр, 2014                              | ЭБС    |
| Л2.7 | Казин Э. М.                                                                           | Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278418">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278418</a> )                                   | Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010 | ЭБС    |
| Л2.8 | Корытченкова Н. И., Будницкая Н. К., Кувшинова Т. И., Смагина С. С., Гольдшмидт Е. С. | Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481620">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481620</a> ) | Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016 | ЭБС    |



|       | Авторы,                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                             | Издательство,                          | Ресурс |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|
| Л2.9  | Селье Г., Лука А. Н., Хорола И. С., Крепс Е. М., Саарма Ю. М. | Стресс без дистресса                                                                                                                                                                                 | Москва : Прогресс, 1982                |        |
| Л2.10 | Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.                               | Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a> ) | Москва : Институт психологии РАН, 2011 | ЭБС    |

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> . |
| Э2 | Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> .                                      |
| Э3 | eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> .                       |
| Э4 | Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .                              |

#### 7.3 Перечень информационных технологий

##### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

##### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо.

#### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя, классная доска, компьютер, имеющий доступ к сети Интернет, с установленным ПО, мультимедийный проектор и экран, аудиоколонки).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (иллюстративный материал подготовлен с применением программы подготовки и просмотра презентаций Microsoft Office PowerPoint; в качестве демонстрационного оборудования, позволяющего отображать материал на большом экране, применяется комплект мультимедийной аппаратуры, установленный в специально оборудованных для этого аудиториях; презентация позволяет проиллюстрировать с помощью таблиц, схем, диаграмм, фотодокументов основные положения дисциплины).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

В случае применения при изучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучающемуся необходимо иметь доступ к компьютеру, ноутбуку, планшету, смартфону с программным обеспечением, позволяющим воспроизводить видеофайлы, аудиофайлы, презентации, просматривать изображения различных форматов, создавать текстовые файлы в формате Word, Powerpoint.

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение содержания учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» осуществляется на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов.

В процессе прослушивания и ведения лекционных записей особое внимание следует уделить содержанию понятий. Все новые понятия рекомендуется выделять в тексте, чтобы их легко можно было найти и запомнить.

Лекционный материал является важным, но не единственным для изучения учебной дисциплины. Его обязательно необходимо дополнить материалом основной и дополнительной литературы по теме.



Обязательное направление учебной деятельности студента в рамках дисциплины – работа на практических занятиях. Подготовка к любому практическому занятию включает в себя ряд этапов. Прежде всего, следует ознакомиться с планом семинарского занятия, который находится в методическом кабинете. Вторым этапом является изучение основной и дополнительной литературы, а также составление простого или сводного конспекта. После изучения литературы и составления конспекта необходимо составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Важно понимать логику автора понятия, искать расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную или групповую консультацию у преподавателя. Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа по предложенным вопросам. Внимательно ознакомьтесь с вопросами, которые предусматривают самостоятельное изучение. Затем следует найти источники информации по соответствующему вопросу, используя предложенный преподавателем список обязательной и дополнительной литературы, а также ресурсы ИНТЕРНЕТ. Во время чтения целесообразно осуществлять теоретический анализ текста: выделять главные мысли, находить аргументы, подтверждающие основные тезисы, а также иллюстрирующие их примеры и т.д. После этого можно приступить к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения на семинарском занятии и др.). При этом важно помнить, что выполненное задание во всех случаях должно отражать основные выводы, к которым вы пришли в процессе самостоятельной учебной деятельности.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

#### **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса и стрессоустойчивого поведения" по направлению  
подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое  
консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 14

процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.