

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Юридический институт

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЮИ ТГУ

 О.И. Андреева

« 15 » марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Психология эмоциональных состояний человека в сложных и экстремальных условиях**

по специальности

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

специализация:

уголовно-правовая, гражданско-правовая, государственно-правовая

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

Юрист


Год приема

**2021**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.04.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

 О.И. Андреева

Руководитель ОПОП

 Е.С. Болтанова

Руководитель ОПОП

 С.С. Кузнецов

Председатель УМК

 С.Л. Лонь

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-8 Способен применять методы психической регуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях, применять психологические методы, приемы, средства профессионального общения, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности, обеспечивать решение профессиональных задач психологическими методами, средствами, приемами.

ПК-3 Способен применять при решении профессиональных задач основы медицинских и психиатрических исследований, психологические приемы и методы.

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 8.1 Применяет методы психической регуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях

ИОПК 8.2 Применяет психологические методы, приемы, средства профессионального общения

ИОПК 8.3 Предупреждает и конструктивно разрешает конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности

ИОПК 8.4 Демонстрирует решение профессиональных задач психологическими методами, средствами, приемами

ИПК 3.2 Обладает навыками конструктивного общения в процессе профессиональной деятельности, выстраивания социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и профессиональных различий; навыками установления психологического контакта, визуальной психодиагностики и психологического воздействия, правильного поведения в конфликтной ситуации; приемами, обеспечивающими успех в общении

ИПК 3.3 Использует при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы в своей профессиональной деятельности; основы анализа социально и профессионально значимых проблем, процессов и явлений с использованием психологических знаний

ИУК 3.2 Различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- сформировать у студентов целостную систему знаний об особенностях поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует в разных условиях (в том числе сложных и экстремальных);
- сформировать у студентов умения учитывать особенности поведения людей в своей деятельности;
- сформировать у студентов умения корректно использовать методы психической регуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях;
- сформировать у студентов навыки применения психологических методов, приемов, средств профессионального общения;
- сформировать у студентов навыки предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов умения решать профессиональные задачи психологическими методами, средствами, приемами;

- сформировать у студента навыки конструктивного общения в процессе профессиональной деятельности, выстраивания социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и профессиональных различий;
- сформировать у студента навыки установления психологического контакта, применения визуальной психодиагностики и психологическое воздействие, правильного поведения в конфликтной ситуации;
- сформировать у студента умения использовать при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы в своей профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов психологические знания об основах анализа социально и профессионально значимых проблем, процессов и явлений.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы. Дисциплина входит в модуль Психология.

### **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Второй семестр, зачет

### **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Общая психология, Безопасность жизнедеятельности, Логика.

### **6. Язык реализации**

Русский

### **7. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

-лекции: 10 ч.

-практические занятия: 18 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

### **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

Тема 1. Стресс: определение, виды, факторы. Индивидуальные особенности реагирования людей в сложных и экстремальных условиях.

Актуальность проблемы стресса, переход от обыденного к научному пониманию. Варианты понятия стресс. Биологический и психологический стресс. Острые стрессовые реакции, посттравматический стресс. Кратковременный и долговременный стресс. Спортивный, студенческий стресс. Дистресс, эустресс. Факторы перехода в дистресс и эустресс. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (продолжительность, интенсивность, стрессоустойчивость). Объективные причины возникновения стресса. Субъективные Факторы в возникновении стресса. Личностные факторы, влияющие на возникновение и переживания стресса. Типы личности А и Б.

Тема 2. Психофизиологические механизмы стресса.

«Как стресс приобрел дурную репутацию?». Пути стрессовой реакции. Структуры мозга, органы, системы органов, гормоны (адреналин, норадреналин, кортизол, альдостерон, тироксин, окситоцин, вазопрессин), участвующие в реализации стрессовой реакции. Действия симпатической и парасимпатической нервной системы. Влияние стресса на возникновение психосоматических и психических расстройств (гипертония, заболевания сердца, нейродермиты, бронхиальная астма, онкологические заболевания, язвы ЖКТ, невротические расстройства, депрессия).

Тема 3. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний  
4 группы признаков (симптомов) стресса: физиологические, когнитивные / интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие / социальные. Диагностические методики, выявляющие стрессовое состояние. Самодиагностика по предложенным методикам. Гендерные особенности в переживании стресса.

Тема 4. Модели и механизмы преодоления стресса.

Психологические механизмы защиты от стресса. Виды психологических защит. Определение копинг – стратегии. Классификация стратегий: совладающее поведение, проблемно – ориентированные копинг – стратегии и базисные стратегии. Методики оценки психологических защит и копинг-стратегий. Сравнительный анализ механизмов психологических защит и копинг – стратегий. Эффективность копинг – стратегий в сложных и экстремальных условиях.

Тема 5. Психодиагностика особенностей совладающего поведения.

Методики оценки психологических защит и копинг-стратегий. Самодиагностика и составление психологической характеристики собственных особенностей совладающего поведения.

Тема 6. Острые стрессовые реакции, посттравматическое стрессовое расстройство

Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, острые стрессовые реакции, эмоциональное заражение. ПТСР как вариант негативного последствия длительного стресса. Исторический обзор представлений о ПТСР. Факторы, влияющие на развитие ПТСР. Диагностические критерии ПТСР (по МКБ-10). Психологические типы пациентов ПТСР.

Тема 7. Конфликт как вид стрессовой ситуации. Способы разрешения конфликта

Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Понятие конфликта. Стратегии выхода из конфликта по К. Томасу (приспособление, уход, сотрудничество, компромисс, приспособление). Эффективные методы предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности, в том числе в сложных и экстремальных ситуациях.

Тема 8. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.

Понятие, симптомы профессионального выгорания. Синдром выгорания в концепции В.В. Бойко (фаза напряжения, резистенции, истощения). Диагностика синдромов профессионального выгорания.

Тема 9. Стокгольмский синдром

Понятие и примеры Стокгольмского синдрома. Условия развития и признаки. Виды синдрома. Профилактика и комплексная помощь.

Тема 10. Классификация методов опосредованного и непосредственного изменения эмоционального состояния в сложных и экстремальных ситуациях

Общая классификация, принципы и описание методов. Методы опосредованного воздействия. Методы непосредственного воздействия: методы «внешнего» воздействия на состояние, методы активного изменения собственного состояния.

Тема 11. Методы саморегуляции до воздействия стрессора. Средства оптимизации функциональных состояний.

Дыхательные техники. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация, БОС-технологии, методы визуализации и медитации, приемы концентрации внимания, идеомоторная тренировка. Аутотренинг. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

Тема 12. Методы саморегуляции во время действия стрессора

Специализированные виды гимнастики и самомассажа. Работа с мышлением и вниманием. Сеанс релаксации. Помощь и самопомощь при острой стрессовой реакции. Использование биологически активных точек. Психотерапевтические техники (арт-

терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

#### Тема 13. Постстрессовая саморегуляция личности

Анализ причин возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок, техники по ослаблению негативного воздействия стресса. Методы визуализации, медитации и релаксации. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

#### Тема 14. Стресс-менеджмент и антидистрессовый образ жизни

Формирование позитивного мышления. Технологии антидистрессового образа жизни. Когнитивные ошибки и работа со стрессогенными стилями мышления. Работа с самооценкой. Тренинги развития ресурсов стрессоустойчивости. Работа с целями и жизненными планами, проектирование собственной жизни. Питание при действии хронического стресса.

### 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости лекционных и практических занятий, активности в процессе проведения практических занятий, анализа письменных работ (решение кейсов, контрольные работы) и докладов-презентаций, оценка работы с информационными компьютерными технологиями и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, а также учитывается в промежуточной аттестации. Устранение задолженности по текущему контролю перед допуском студента к зачету проводится на последней неделе обучения по данной дисциплине.

#### Оценочное средство – решение кейсов

Оценка	Показатели
Отлично	Задание выполнено полностью правильно, обучающийся демонстрирует свободное владение терминологией, учебным материалом, уверенно применяет полученные знания и умения в ходе выполнения заданий разного уровня сложности.
Хорошо	В выполнении задания присутствуют неточности, обучающийся испытывает небольшие затруднения при выполнении заданий повышенного уровня сложности
Удовлетворительно	В выполнении задания присутствуют ошибки, обучающийся испытывает значительные затруднения при выполнении заданий среднего и повышенного уровня сложности.
Неудовлетворительно	В выполнении задания присутствуют грубые ошибки, что не позволяет оценить задание как выполненное, или задание не выполнено.

#### Оценочное средство – контрольная работа

Оценка	Показатели
Отлично	Задание выполнено полностью правильно, обучающийся демонстрирует свободное владение терминологией, учебным материалом, уверенно применяет полученные знания и умения в ходе выполнения заданий разного уровня сложности.
Хорошо	В выполнении задания присутствуют неточности, обучающийся испытывает небольшие затруднения при выполнении заданий повышенного уровня сложности

Удовлетворительно	В выполнении задания присутствуют ошибки, обучающийся испытывает значительные затруднения при выполнении заданий среднего и повышенного уровня сложности.
Неудовлетворительно	В выполнении задания присутствуют грубые ошибки, что не позволяет оценить задание как выполненное, или задание не выполнено.

### Оценочное средство – доклад-презентация

Оценка	Показатели
Отлично	Презентация полностью соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению. Текст доклада подготовлен с соблюдением информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий, использованы разнообразные источники информации; тема доклада раскрыта полностью; полнота, логичность, научность изложения, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, полно и логично изложена собственная позиция, сформулированы обоснованные выводы, даны полные ответы на дополнительные, уточняющие вопросы
Хорошо	Презентация в целом соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению, допущены несущественные ошибки, упущения, недочёты (незначительные отступления от требований к оформлению, опечатки); имеются неточности в изложении материала, нарушена логическая последовательность, недостаточно полно обоснованы суждения, выводы, присутствуют неточности, затруднения в ответах на дополнительные, уточняющие вопросы.
Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от указанных требований к содержанию и оформлению доклада-презентации: неполное раскрытие темы, фактические ошибки, неверные суждения, нет логики изложения, небрежность в оформлении, необоснованность выводов, низкая степень самостоятельности, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные, уточняющие вопросы
Неудовлетворительно	презентация не подготовлена или полностью не соответствует предъявляемым требованиям

### 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

**Зачет в первом семестре** проводится в форме теста и выполнения итогового проекта. Тестовые задания и проект нацелены на проверку формируемых компетенций (ИУК 3.2; ИОПК 8.1; ИОПК 8.2; ИОПК 8.3; ИОПК 8.4; ИПК 3.2; ИПК 3.3). Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

Продолжительность выполнения теста – 45 минут.

#### Варианты заданий теста

1. Стресс начинается со стадии
  - а) адаптации;
  - б) тревоги;
  - в) резистентности;
  - г) истощения.
2. Способствует переходу стресса в дистресс

- а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее.
3. Способствует переходу стресса в эустресс
- а) чрезмерная сила стресса;
  - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г) недостаток нужной информации.
4. У биологического и психологического стресса общее
- а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г) «размытые» временные рамки.
5. Примером «психологического» стресса является
- а) воспалительная реакция после ожога;
  - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г) травма, связанная с падением.
6. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии \_\_\_\_\_
7. Наиболее вреден для организма человека (при прочихравных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
  - б) слабый и длительный;
  - в) сильный и короткий.
8. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
  - б) характер человека;
  - в) направленность психики;
  - г) характер протекания беременности у матери.
9. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
  - б) родительские сценарии;
  - в) условия труда;
  - г) прогноз будущего.
10. Что НЕ относится к социальным факторам, влияющим на развитие стресса
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) общественный статус;
  - в) условия труда;
  - г) установки и ценности человека.
11. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса
- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
  - б) характер протекания беременности у матери;
  - в) черты личности;
  - г) ранний детский опыт;
  - д) тип высшей нервной деятельности.
12. Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания (не менее трех вариантов)
- а) эмоциональное истощение
  - б) деперсонализация
  - в) положительный эмоциональный фон

- г) редукция профессиональных достижений  
д) повышение качества жизни.
13. К личностным ресурсам стрессоустойчивости относятся (не менее трех вариантов)  
а) активная жизненная установка  
б) позитивное мышление  
в) родительские установки  
г) жизнестойкость  
д) условия труда
14. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:  
а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;  
б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);  
в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.
15. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг  
а) к физической;  
б) к физиологической;  
в) к биохимической;  
г) к психологической.
16. Основатель аутогенной тренировки \_\_\_\_\_
17. К компонентам жизнестойкости (по С.Мадди) относятся (выбрать не менее трех вариантов)  
а)склонность к риску  
б) фрустрация  
в)вовлеченность  
г)контроль  
д) самооценка  
е)целеустремленность
18. В методе Э. Джейкобсона используется техника  
а)Прогрессивной мышечной релаксации  
б)Медитации  
в)Дыхательной гимнастики  
г)Визуализации

#### Оценочное средство - тестирование

Оценка	Показатели
Отлично	90%-100% правильных ответов
Хорошо	70%-89% правильных ответов
Удовлетворительно	50%-69% правильных ответов
Не удовлетворительно	менее 50% правильных ответов

#### Итоговый проект по курсу

Разработать индивидуальный / групповой проект по темам (на выбор):

- Программа управления стрессом для специалистов-юристов;
- Стрессменеджмент для выпускников вузов.
- Стрессменеджмент для педагогов / социальных педагогов / социальных работников.
- Стрессменеджмент для управленцев.
- Стрессменеджмент для предпринимателей.
- Стрессменеджмент для сотрудников организаций.



- Стрессменеджмент для студентов.
- Стрессменеджмент для представителей "опасных" профессий (МЧС, ОВД, ФСИН).
- Профилактика дистрессов у кардиобольных (пациентов с другими заболеваниями).
- Профилактика экзаменационного стресса.
- Стрессменеджмент для лиц, работающих и проживающих в условиях риска техногенно-экологической угрозы.
- Стрессменеджмент для мигрантов / беженцев.
- По собственному выбору (студент может сам предложить категорию населения, оказавшуюся в сложных или экстремальных условиях жизнедеятельности).

Проект можно разрабатывать и представлять самостоятельно или в паре с одноклассником. При работе студентами в паре оценка будет выставляться одинаковая обоим студентам. Представить проекты необходимо в виде презентации. Файл проекта внести в базу Moodle. Провести рецензирование проекта одного участника (одноклассника) по матрице рецензирования (проводится индивидуально).

### **Оценочное средство – проект**

Оценка	Показатели
Отлично	Проект характеризуется новизной, обеспечен профессионально грамотно изложенным научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, профессионально грамотно, четко и понятно сформулированы, методы обоснованы, содержание проекта носит творческий характер, проект характеризуется целостностью, подробным содержанием, возможностью отслеживания эффектов и может рекомендоваться для практической реализации.
Хорошо	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, методы обоснованы, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.
Удовлетворительно	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов психологической помощи
Неудовлетворительно	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие разрозненны не соответствуют контексту проблемы

Результаты зачета по дисциплине определяются оценками «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» по дисциплине студент должен по всем заданиям текущей и промежуточной аттестации получить оценки «хорошо» и «отлично». Наличие хотя бы одной оценки «неудовлетворительно» соответствует «незачтено» и требует от студента доработки того задания (тех заданий), по которым получена данная оценки.

### **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=33121>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в курсе в электронном университете «Moodle»: тестовые задания (примеры и требования к выполнению представлены в п. 10), итоговые проекты (примеры и требования к выполнению представлены в п. 10), решение кейсов, контрольные работы, доклады-презентации. Решение кейсов и контрольные работы выполняются самостоятельно каждым студентом. Все выполненные работы необходимо загрузить в соответствующую тему в систему Moodle.

Список контрольных работ: 1 - «Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний», 2 - «Психодиагностика особенностей совладающего поведения», 3 - «Анализ собственных копинг-стратегий (за последний месяц)», 4 - «Анализ конфликтной ситуации».

Контрольные работы 1 и 2 предполагают проведение самодиагностики психологических особенностей каждого студента и составление психологической характеристики. Контрольные работы 3 и 4 предполагают самоанализ студентов своих эмоциональных и поведенческих реакций и когнитивных стратегий в различных ситуациях (сложных, конфликтных, ситуациях достижения целей и т.д.).

Решение кейсов предполагает ответы на вопросы по составлению стратегий помощи и самопомощи в различных жизненных и профессиональных ситуациях (предполагающих сложные и экстремальные условия). Примерные задания для решения кейсов: *Произошло частичное обрушение двухэтажного жилого дома. Вы прибыли на место ЧС. Один из пострадавших, житель 1 этажа, громко кричит, обвиняет в случившемся соседей сверху. Пострадавший использует нецензурную брань, выкрикивает угрозы, активно размахивает руками, общается со спасателями и другими специалистами на повышенных тонах. Укажите реакцию человека и варианты оказания экстренной психологической помощи.*

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

**Занятие 1.** Тема 3. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний и Тема 5. Психодиагностика особенностей совладающего поведения.

План:

4 группы признаков (симптомов) стресса: физиологические, когнитивные / интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие / социальные. Диагностические методики, выявляющие стрессовое состояние. Самодиагностика по предложенным методикам. Гендерные особенности в переживании стресса. Методики оценки психологических защит и копинг-стратегий. Самодиагностика и составление психологической характеристики собственных особенностей совладающего поведения.

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем, групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 2.** Тема 7. Конфликт как вид стрессовой ситуации. Способы разрешения конфликта

План:

Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Понятие конфликта. Стратегии выхода из конфликта по К. Томасу (приспособление, уход, сотрудничество, компромисс, приспособление). Эффективные методы предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности, в том числе в сложных и экстремальных ситуациях.

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем и научной литературой, деловая игра, групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 3.** Тема 8. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса и Тема 9. Стокгольмский синдром

План:

Понятие, симптомы профессионального выгорания. Синдром выгорания в концепции В.В. Бойко (фаза напряжения, резистенции, истощения). Диагностика синдромов

профессионального выгорания. Понятие и примеры Стокгольмского синдрома. Условия развития и признаки. Виды синдрома. Профилактика и комплексная помощь.

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем и научной литературой, деловая игра, групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 4.** Тема 11. Методы саморегуляции до воздействия стрессора. Средства оптимизации функциональных состояний.

План:

Дыхательные техники. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация, БОС-технологии, методы визуализации и медитации, приемы концентрации внимания, идеомоторная тренировка. Аутотренинг. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем, деловая игра, мини-тренинг (отработка техник), групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 5.** Тема 12. Методы саморегуляции во время действия стрессора

План:

Специализированные виды гимнастики и самомассажа. Работа с мышлением и вниманием. Сеанс релаксации. Помощь и самопомощь при острой стрессовой реакции. Использование биологически активных точек. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

Предполагаемые методы обучения: выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем, деловая игра, мини-тренинг (отработка техник), групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 6.** Тема 13. Постстрессовая саморегуляция личности

План:

Анализ причин возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок, техники по ослаблению негативного воздействия стресса. Методы визуализации, медитации и релаксации. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем, деловая игра, мини-тренинг (отработка техник), групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 7.** Тема 14. Стресс-менеджмент и антидистрессовый образ жизни

План:

Формирование позитивного мышления. Технологии антидистрессового образа жизни. Когнитивные ошибки и работа со стрессогенными стилями мышления. Работа с самооценкой. Тренинги развития ресурсов стрессоустойчивости. Работа с целями и жизненными планами, проектирование собственной жизни. Питание при действии хронического стресса.

Предполагаемые методы обучения: работа с психодиагностическими методиками, выступления с докладами/презентациями, анализ видеоматериалов и текстовых материалов, работа со словарем, деловая игра, мини-тренинг (отработка техник), групповое обсуждение / дискуссия.

**Занятие 8 и 9.** Защита итоговых проектов (представление и обсуждение).  
Выполнение теста.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, темами и их разделами, методическими разработками по данному курсу, размещенными в электронной системе MOODLE. Освоение дисциплины предполагает систематическое и последовательное накопление знаний в процессе аудиторных занятий (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы студентов. Несмотря на наличие презентационного материала по каждой теме, обучающимся рекомендуется составлять основные тезисы занятий, проработанных материалов учебников, пособий и дополнительных учебных материалов, видео-материалов, предлагаемых в MOODLE.

Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе анализ научно-исследовательских материалов.

К каждому практическому занятию студентам необходимо готовить доклады-презентации. Допускается самостоятельный выбор тем по желанию студента (из списка тем, предложенного в Moodle). Полный перечень тем докладов-презентаций представлен в курсе Moodle.

Доклад - публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы. Доклад должны включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы и делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных источников, которыми пользовался обучающийся при подготовке доклада.

Примерный перечень тем докладов-презентаций:

1. "Экстремальные, необычные, кризисные ситуации",
2. "Острое стрессовое расстройство (острая стрессовая реакция)",
3. "Профессиональное (эмоциональное, психическое) выгорание",
4. "Посттравматическое стрессовое расстройство",
5. "Стокгольмский синдром",
6. "Стрессогенные стили мышления и работа с ними",
7. "Экстренная допсихологическая помощь / помощь при острой реакции на стресс (в том числе и самопомощь)",
8. "Синдром хронической усталости",
9. "Панические атаки"

*Далее представлены темы, для которых обязательно нужно продемонстрировать на группе, т.е. предстать в роли психолога или тренера и провести на группе.*

1. " Нервно-мышечная релаксация (Джекобсон Э.) и аутогенная тренировка (Шульц И.Г.) как методы психической саморегуляции"
2. Гимнастика для нормализации функционального состояния (управление тонусом мышц) и самомассаж как методы психической саморегуляции
3. Дыхательная гимнастика как один из методов психической саморегуляции
4. "Управление психическим состоянием с помощью переключения и концентрации внимания, и Прием «Репродукция положительных эмоций»",
5. "Основные правила (девизы) эффективного мышления для управления стрессом (с позиции когнитивно-поведенческой психотерапии)"

6. "Техники якорения и диссоциации при работе с людьми с психической травмой",
7. "Формула ABC (Эллис) в работе с мышлением",
8. Методы саморегуляции до воздействия стрессора
9. Методы саморегуляции во время действия стрессора
10. Постстрессовая саморегуляция личности
11. Методы рациональной психотерапии для снижения стресс-напряжения.

Список заданий для самостоятельной работы по лекционным и практическим занятиям (помимо подготовки докладов-презентаций):

Самостоятельная работа студентов по теме 3 – Контрольная работа «Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний».

Самостоятельная работа студентов по теме 5 – Контрольная работа «Психодиагностика особенностей совладающего поведения» и контрольная работа «Анализ собственных копинг-стратегий (за последний месяц)».

Самостоятельная работа студентов по теме 7 – Контрольная работа «Анализ конфликтной ситуации»

Самостоятельная работа студента по всем темам – решение кейсов.

Самостоятельная работа студентов (индивидуальная и в паре) по всем лекционным и практическим занятиям – разработки Итоговых проектов и проведение рецензирования одного проекта одноклассников по матрице рецензирования (представлена в системе Moodle).

Самостоятельная работа студентов по всем лекционным и практическим занятиям – подготовка к тесту.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму
Подготовка докладов-презентаций, итоговых проектов (к практическим занятиям)	В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной

	проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.
Подготовка к Тесту	При подготовке необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы и др.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

### а) основная литература:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/492461>. URL: <https://urait.ru/book/cover/DE56F56F-A306-4E63-83D5-717DD4481B19>

2. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов / Водопьянова Н. Е. - Москва : Юрайт, 2022. - 283 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/492275>. URL: <https://urait.ru/book/cover/284F668E-EB43-435D-8C8C-2E7436C76972>

3. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : Учебник и практикум для вузов / Кадыров Р. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 644 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496121>. URL: <https://urait.ru/book/cover/AD7D4517-5777-4009-951D-F04FE773D7C9>

4. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов / Караяни А. Г. - Москва : Юрайт, 2022. - 145 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496424>. URL: <https://urait.ru/book/cover/7CC59D50-5B7E-4589-9DDA-A2104C50DA78>

5. Одинцова М. А. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/490085>. URL: <https://urait.ru/book/cover/D3641D97-E1DE-4CE1-AE14-CCEC87A6A195>

6. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/490083>. URL: <https://urait.ru/book/cover/5357D205-206F-4F3A-81E6-15B5CD2D78C8>

### б) дополнительная литература:

1. Александров А. А. Аутотренинг : [аутогенная тренировка, медитация, релаксация, самогипноз] / Артур Александров. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. - 238, [1] с.: табл. - (Серия "Практическая психология")

2. Анцупов А. Как избавиться от стресса : монография / Анцупов А.Я. - Москва : Проспект, 2019. - 224 с. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392297122.html>

3. Бабурин С. Психология пенитенциарного стресса и адаптации : Учебное пособие / Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний. - Вологда : федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2016. - 315 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=87598>. URL: <https://znanium.com/cover/0898/898473.jpg>

4. Бохан Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие : [для студентов по направлениям подготовки 37.05.01 Клиническая психология, специализация "Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях"; 37.03.01

Психология профиль подготовки "Психолог в социальных практиках"; 37.04.01 "Психология" магистерская программа "Психология безопасности и здоровья"] / Т. Г. Бохан ; Нац. исслед. Том. гос. ун-т. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 139 с.: ил., табл.. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000652776>

5. Водопьянова Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : Учебное пособие для вузов / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/492274>. URL: <https://urait.ru/book/cover/6EF647F8-1862-4B1E-8737-3271537A8849>

6. Воронцова М. В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : Учебное пособие Для СПО / под ред. Воронцовой М.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 244 с. - (Профессиональное образование). URL: <https://urait.ru/bcode/497441>. URL: <https://urait.ru/book/cover/EE275258-0F27-4E03-A93D-BB892D6F95AE>

7. Гиссен Л. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. - Москва : Издательство Спорт, 2022. - 200 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/116353.html>

8. Дереча В. А. Психогенные переживания и расстройства : Учебное пособие для вузов / Дереча В. А., Дереча Г. И. - Москва : Юрайт, 2022. - 195 с. - (Высшее образование) URL: <https://urait.ru/bcode/497305>. URL: <https://urait.ru/book/cover/EE012A2E-9FAE-4890-9449-69000F1D5EF6>

9. Зинченко Е. В. Психологические аспекты стресса : Учебное пособие. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2017. - 91 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=330870>. URL: <https://znanium.com/cover/0999/999626.jpg>

10. Корягина Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : Учебник и практикум для вузов / Корягина Н. А. - Москва : Юрайт, 2022. - 225 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/494962>. URL: <https://urait.ru/book/cover/C3AEF14C-EFD1-4F51-A034-043C147CD101>

11. Краси́ло А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : Учебное пособие для вузов / Краси́ло А. И. - Москва : Юрайт, 2022. - 213 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/482218>. URL: <https://urait.ru/book/cover/A4180990-0900-48CE-A36B-D0A958EDB68C>

12. Либина А. В. Психология совладания : Учебное пособие для вузов / Либина А. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 318 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/495859>. URL: <https://urait.ru/book/cover/19BA1350-A7C3-45C8-A43F-9447518AF831>

13. Либина А. В. Совладающий интеллект : Практическое пособие / Либина А. В.. - Москва : Юрайт, 2022. - 318 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/495919>. URL: <https://urait.ru/book/cover/A0B07C6B-5028-4213-8AC5-F1564A99E2A9>

14. Мони́на Г. Б. Коммуникативный тренинг : педагоги, психологи, родители / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс. - Санкт-Петербург : Речь, 2013. - 224 с.: ил. - (Психологический тренинг)

15. Мю́нхгаузен М. Ф. Принцип Мю́нхгаузена, или Вытащи себя сам! / Марко фон Мю́нхгаузен ; [пер. с нем. Н. Фрейман]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. - 171 с.: ил. - (Сам себе психолог )

16. Нестерова О. В. Управление стрессами : Учебное пособие. - Москва : Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. - 320 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=249107>. URL: <https://znanium.com/cover/0451/451386.jpg>

17. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие : [для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин "Психология безопасности жизнедеятельности", "Кризисная психология", "Экстремальная психология", "Психология стресса", "Социальная психология", "Психология трудных жизненных ситуаций", "Психология жизнестойкости"] / М. А. Одинцова. - Москва : Флинта [и др.], 2015. - 290 с. - (Библиотека психолога)

18. Петрова Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. - Москва : Академия, 2010. - 124, [3] с.: ил., табл. - (Психолог родителям)

19. Психология экстремальных ситуаций : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. Н. Гуренкова, И. Н. Елисеева, Т. Ю. Кузнецова и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; М-во Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Центр экстренной психологической помощи. - Москва : Смысл, 2009. - 319 с.: ил., табл.

20. Психология экстремальных ситуаций : учебник для вузов / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 271 с.: ил., табл. - (Учебник для вузов)

21. Решетников М. М. Аутогенная тренировка : Практическое пособие / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/493944>. URL: <https://urait.ru/book/cover/CB265C70-400F-47F4-8652-9E3E65C700EF>

22. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : Учебное пособие для вузов / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493470>. URL: <https://urait.ru/book/cover/65DC217D-FB9F-47AB-B866-E34CFF4F5DD0>

23. Сапольски Р. М. Психология стресса / Роберт Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. - 3-е изд.. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. - 480 с.: ил. - (Серия "Мастера психологии")

24. Щербатых Ю. В. Стресс и счастье на одну букву / Ю. В. Щербатых. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 250, [1] с.: ил., табл. - (Психологические этюды)

в) ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ. Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС 77-56163 от 15.11.2013; Свидетельство о государственной регистрации № 2014621504 от 29.10.14;
2. Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ. Свидетельство о государственной регистрации № 2016620942 от 13.07.2016.
3. eLIBRARY. Доступ с компьютеров сети ТГУ без пароля (договор № SU 7705 от 29 июня 2020 года)
4. Электронная библиотека диссертаций (РГБ) <http://diss.rsl.ru/> (договор № 8008 от 17 июля 2020 года)
5. Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru/>
6. Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru)
7. Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека – online» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
9. Сайт факультета психологии МГУ - <http://www.flogiston.ru/>
10. Статьи по различным отраслям психологии, описание - <http://www.azps.ru/>
11. ЭБС Лань. Договор № 12177 от 25.09.2020;



12. ЭБС ЮРАЙТ. Договор № 16104 от 26.11.2020 г.;
13. ЭБС Консультант студента. Договор № 17080 от 02.12.2020 г.;
14. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>
15. Сайт Томского государственного университета - <https://www.tsu.ru/>
16. Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.  
<http://www.consultant.ru>
17. Интернет-служба Экстренной Психологической помощи МЧС России  
<https://psi.mchs.gov.ru/>

### **13. Перечень информационных технологий**

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
  - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
  
- б) информационные справочные системы:
  - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –  
<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
  - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
  - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
  - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
  - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
  - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
  - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально-техническое обеспечение**

- Аудитории для проведения практических занятий.
- Аудитории для проведения индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Терехина Ольга Владимировна, канд. психол. наук, ТГУ, Факультет психологии, доцент