

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

**ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМ. Л.С. ВЫГОТСКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра нейро- и патопсихологии**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СТЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения
Уровень квалификации выпускника - *специалист*
Форма обучения *очная*

**РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов**

Москва 2020

Название дисциплины: «Психологические методы развития стрессоустойчивости»

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

Старший преподаватель М. А. Балакин

Ответственный редактор:

Заведующий кафедрой психологии и методологии образования доктор психол.наук,
Нелюбина А.С.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры нейро- и патопсихологии

№_9_ от_16.06.2020_____

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

9. Методические материалы

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Иные материалы

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Психологические методы развития стрессоустойчивости» подготовить выпускника, владеющего психологическими методами развития стрессоустойчивости.

Задачи дисциплины:

- познакомиться с теоретическими принципами развития стрессоустойчивости;
- познакомиться с методами и техниками развития стрессоустойчивости.

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине :

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	<i>Знать:</i> принципы и подходы к психологическим методам развития стрессоустойчивости <i>Уметь:</i> выбрать адекватные методы развития стрессоустойчивости на основе анализа особенностей и условий деятельности специалистов. <i>Владеть:</i> приемами и методами развития стрессоустойчивости и саморегуляции
ПСК-3.2	способность проводить мониторинг социальной среды (включая образовательную), в том числе оценку рисков и ресурсов развития	<i>Знать:</i> теоретические принципы развития стрессоустойчивости <i>Уметь:</i> работать с методами и техниками развития стрессоустойчивости <i>Владеть:</i> психологическими методами развития стрессоустойчивости

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психологические методы развития стрессоустойчивости» относится к вариативной части блока дисциплин учебного плана 44.05.01 «Психология и педагогика девиантного поведения». Дисциплина реализуется в Институте психологии им. Л.С. Выготского, кафедрой нейро- и патопсихологии

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: : «Психиатрия», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология», «Теории личности в клинической психологии», «Патопсихология», «Психофизиология», «Социология», «Культурология», «Социальная психология».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Превентивная психология», «Психология межгрупповой адаптации», «Психология зависимого поведения», «Психология качества жизни», «синдром эмоционального выгорания в служебной деятельности», «Психология безопасности», «Психология поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях».

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 42 ч., промежуточная аттестация -18 ч., самостоятельная работа обучающихся 48 ч.,

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	8	2		6			16	Текущий контроль
2	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	8	4		8			16	Текущий контроль
3	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.		4		8			16	Текущий контроль
4	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	8	2		8			18	Текущий контроль
	Экзамен	8					18		Вопросы по билетам
	итого:		12		30			48	

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотативную сферы. Физиологические особенности переживания стресса.
2	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	Подходы к анализу деятельности и выделения стрессогенных факторов. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности. Анализ условий труда на предмет стрессогенности. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.
3	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	Общая классификация техник развития стрессоустойчивости. Организационные способы развития стрессоустойчивости. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости.
4	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

4. Образовательные технологии

В ходе преподавания дисциплины используются как традиционные, так и активные и интерактивные формы проведения занятий:

- лекции;
- лабораторные работы в форме дискуссий, коллоквиумов;
- практические занятия в форме моделирования ситуаций практической работы.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	5
1.	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	Лекция Практическое занятие.	Вводная лекция
2.	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	Лекции Практические занятия.	Лекция с разбором конкретных ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
3.	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	Лекции Практические занятия.	Лекция с разбором конкретных ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
4.	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	Лекции Практические занятия.	Проблемная лекция Коллоквиум Моделирование ситуаций практической работы

Образовательные технологии для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ. Для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Текущий контроль осуществляется в виде устного опроса, участия в дискуссиях, коллоквиума, оценок за выполнения заданий на практических занятиях. Максимальная оценка каждого практического занятия – 5 баллов.

Промежуточный контроль знаний проводится в форме зачета с оценкой, включающего теоретические вопросы и практическое задание, и оценивается до 40 баллов.

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- <i>опрос</i>	5 баллов	10 баллов
- <i>участие в дискуссии</i>	5 баллов	10 баллов
- <i>коллоквиум</i>	5 баллов	10 баллов
- <i>практическое занятие</i>	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация		40 баллов
Итого за семестр: экзамен.		100 баллов

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (EuropeanCreditTransferSystem; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 –67	удовлетворительно		D
50 –55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	«зачтено»	<p>промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По окончании курса проводится зачет с оценкой. Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Итоговый контроль: экзамен по билетам.

Вопросы к экзамену.

1. Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов.
2. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотативную сферы.
3. Физиологические особенности переживания стресса.
4. Подходы к анализу деятельности и выделения стрессогенных факторов.
5. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности.
6. Анализ условий труда на предмет стрессогенности.
7. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности.
8. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.
9. Общая классификация техник развития стрессоустойчивости.
10. Организационные способы развития стрессоустойчивости.
11. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости.
12. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости.
13. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости.
14. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости.
15. Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости.
16. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе.
17. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости.
18. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Обязательная:

1. Михайлова Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: Дисс. канд. псих. наук / СПб. НИИ им. В.М. Бехтерева. СПб., 1998. С. 131-140. <http://www.dslib.net/med-psixologia/sistematicheskoe-issledovanie-individualnogo-i-semejnego-stressa-i-kopinga-u.html> (дата обращения: 03.05.2020)
2. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности Анализ. Теория. Практика. - СПб. Прайм -еврознак, 2006. https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2014/02/27/sbornik_adapt. 3.pdf (дата обращения: 03.05.2020)
3. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. —

- 299 с. — (Бакалавр. Академический курс).— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413921> (дата обращения: 15.08.2019).
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1983. <https://e-libra.su/read/466751-psihologiya-stressa.html> (дата обращения 15.08.2019)
 5. Селье Г. Психофизиология стресса. М., 1991. <https://rucont.ru/file.ashx?guid=9027b0be-4520-494c-bad4-d5cc2eda2c48> (дата обращения: 03.05.2020)
 6. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред.Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018 <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (дата обращения 15.08.2019)

Дополнительная:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М., Прогресс, 1995.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 399 с.
3. Александровский Ю.А. (ред). Психиатрическая помощь при землетрясениях. М., МЗ СССР, 1989.
4. Александровский Ю.А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблем., Ростов-на-Дону, Феникс, 1996.
5. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, №4т.3.
6. Александровский ЮА, Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных ситуациях. М., 1991.
7. Алексеева Л.С. (ред.) Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.
8. Алексеева Л.С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.
9. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1999.
10. Андрущенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия, 2000. № 4. Т. 2.
11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
12. Антонян Ю.М. Терроризм. М., 1998.
13. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал 1995 № 1. С. 3–19.
14. Анцыферова Л. И. Человек перед лицом жизни и смерти // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / Под. ред. К.А. Абульхановой и др. – М., 1997. С. 44-55.
15. Аршавский В. В., Ротенберг В.С. Поисковая активность и ее влияние на экспериментальную и клиническую патологию // Журн. высшей нервной деятельности. 1976. № 2. Т. 26. С. 424 – 428.
16. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. М., 1992.
17. Асанова Н.К. (ред.) Руководство по предотвращению насилия над детьми. М.: Владос, 1997.
18. Аствацатуров М.И. Душевные болезни в связи с условиями военной службы, I. Статистические данные о душевных заболеваниях в различных армиях // Воен. мед. журн. 1912. Т. ССXXXV. С.6888.
19. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия.(Терапия, фокусированная на решении). СПб., Речь, 2000.

20. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Фенько А. Б., Игнатъева Н. С., Локтаева М. Ю. (ред.) Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология. М.: МПЖ, 1999, с. 142-167.
21. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., Российское педагогическое агентство, 1998.
22. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: «Питер Пресс», 1997. - 336 с.
23. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
24. Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. Москва, 1–4 июля 2001.
25. Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» // Мир медицины. 2001, № 7-8.
26. Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. М., 1987
27. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. Т. 3.
28. Гингер С, Гингер А. Гештальт – терапия контакта. СПб., 1999.
29. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., Зеркало, 1994.
30. Добротворский Н.М. Душевные заболевания в связи с войной (по литературным данным за 1915–1918 гг.) // Научная медицина. 1919. № 1. С. 378-386.
31. Догадана М. А., Пережогин Л. О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. М.: Сам себе адвокат, 2000.
32. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. М., Вече, 1997.
33. Ениколопов С.Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах // Российский психиатрический журнал. 1998, № 3. С. 50-56.
34. Жане П. Психический автоматизм. М., Начало, 1913.
35. Журавель А. П. Применение метода ДПДГ для лечения психогенных сексуальных расстройств // Материалы международной конференции «Сексуальное здоровье человека на рубеже веков: проблемы, профилактика, диагностика и лечение». М., 1999.
36. Ильина И.Г., Соловейчик М.Я. (ред.) Методические материалы по работе со вторичной травмой // Конфликт и травма. Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. СПб., Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.
37. Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Т. 22, № 4, с. 70-80.
38. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 1998.
39. Китаев-Смык Л.А. Психология чеченской войны. М., 2002.
40. Козер Л.А. Функции социального конфликта. М., Идея-Пресс, Дом интеллектуал, книги, 2000.
41. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. М., Шанс, 1992.
42. Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальтметоде // Российский гештальт. Вып. 5 / Под ред. Н.Б.Долгополова, Р.П.Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003.
43. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск, Наука, 1990.
44. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М, 1999.
45. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
46. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред.

- В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М: Изд-во МГУ, 1984.
47. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб., Речь, 2000.
 48. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., Смысл, 2000.
 49. Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных неврозами// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
 50. МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. ВОЗ, Женева, СПб. 1995.
 51. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001а.
 52. Моховиков А.Н. Введение к клинко-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когито-центр, 2001б.
 53. Ольшанский Д.В. Психология террора. М. – Академический проект, Екатеринбург – Деловая книга, 2002.
 54. Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи // Психолог в детском саду. 2000, №2–3.
 55. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 1996.
 56. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск, Харвест, 1999.
 57. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М., Академический проект, 2000.
 58. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Изд. Института психотерапии, М., 2000.
 59. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, 2000 № 3 – 4, с. 218 – 235.
 60. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
 61. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., МЕДГИЗ, 1960.
 62. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа № 1–2, 2001.
 63. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
 64. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
 65. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. 1992, т. 13, № 2, с. 14–29.
 66. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. и др. Психологические характеристики лиц, переживших военный стресс // Труды Института психологии РАН. М., 1997.
 67. Франкл В. Доктор и душа. СПб., 1997.
 68. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., Ювента, 1999.
 69. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. М., Прогресс, 1990.
 70. Хейли Дж. Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб., 1995.
 71. Шойгу С.К., Кудинов СМ., Неживой А.Ф. и др. Учебник спасателя. М., МЧС, 1997.
 72. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., НФ «Класс», 2000.
 73. Ясперс К. Общая психопатология. — М.: Практика, 1997.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины

1. Вестник РАТЭПП, 1995. <http://ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm>
2. Обзор и критика концепции стресса Г.Селье: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>
Ковалева О.В. Как вести себя в чрезвычайной обстановке. http://www.kovaleva.ru/articles/psihosom/psihosom_statya_9.shtml

Перечень БД и ИСС

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий необходимы учебные аудитории, оборудованные компьютерами с выходом в Интернет; аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения: мультимедийная доска, медиапроектор.

Перечень ПО

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное

9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Трудоёмкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Раздел 1. Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.			
Подготовка к устному опросу	1. Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов. 2. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотативную сферы. 3. Физиологические особенности переживания стресса.	16	Подготовить к устному опросу материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 2. Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.			
Подготовка к	1. Подходы к анализу	16	Подготовить к устному

устному опросу, лабораторной работе 1 и практическому занятию 1.	<p>деятельности и выделения стрессогенных факторов.</p> <p>2. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности.</p> <p>3. Анализ условий труда на предмет стрессогенности.</p> <p>4. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности.</p> <p>5. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.</p>		опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 3. Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.			
Подготовка к устному опросу, лабораторной работе 2 и практическому занятию 2.	<p>1. Общая классификация техник развития стрессоустойчивости.</p> <p>2. Организационные способы развития стрессоустойчивости.</p> <p>3. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости.</p> <p>4. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости.</p> <p>5. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости.</p> <p>6. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости.</p>	16	Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 4. Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.			
Подготовка к устному опросу, лабораторной работе 3 и практическому занятию 3.	<p>1. Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости.</p> <p>2. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе.</p> <p>3. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости.</p> <p>4. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.</p>	18	Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Все письменные работы оформляются в свободном стиле.

Тема должна быть раскрыта, мнения обоснованы.

9.3. Иные материалы

Не используются

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «психологические методы развития стрессоустойчивости» входит в базовую часть цикла дисциплин подготовки студентов по специальности 44.05.01 «Психология и педагогика девиантного поведения». Дисциплина реализуется в Институте психологии им. Л.С. Выготского, реализуется на факультете психологии кафедрой нейро- и патопсихологии.

Цель дисциплины «Психологические методы развития стрессоустойчивости: подготовить выпускника, владеющего психологическими методами развития стрессоустойчивости».

Задачи:

- 1) познакомиться с теоретическими принципами развития стрессоустойчивости;
- 2) познакомиться с методами и техниками развития стрессоустойчивости.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния);

ПСК-3.2- способность проводить мониторинг социальной среды (включая образовательную), в том числе оценку рисков и ресурсов развития

Знать:

- принципы и подходы к психологическим методам развития стрессоустойчивости;
- теоретические принципы развития стрессоустойчивости

Уметь:

- выбрать адекватные методы развития стрессоустойчивости на основе анализа особенностей и условий деятельности специалистов;
- работать с методами и техниками развития стрессоустойчивости

Владеть:

- приемами и методами развития стрессоустойчивости и саморегуляции;
- психологическими методами развития стрессоустойчивости

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
2	Приложение №1	28.06.2017	8
3	Приложение №2	25.06.2018 г	10
4	Приложение №3	27.08.2019	10

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2017 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 19 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2018 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2019 г.)

1. Перечень ПО

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободнораспространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободнораспространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант