

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и
истории Отечества**

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

для обучающихся 2 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	3 з.е. / 108 ч.
в том числе:	
контактная работа	67 ч.
самостоятельная работа	41 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет /4 семестр

Тверь, 2025

Разработчики:

профессор кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ д.псх.н., доцент Филиппченкова С.И.

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, к.ф.н., доцент Башилов Р.Н.,

Внешняя рецензия дана доцентом кафедры философии и психологии ТГТУ, кандидатом психологических наук Е.В. Балаксиной (прилагается)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества «5» мая 2025 г. (протокол №10)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «21» мая 2025 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «27» августа 2025 г. (протокол № 1)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является освоение основных подходов к изучению стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. приобретение знаний о роли и значении психологии стресса в системе психологического знания и психологических методов; знаний об истории возникновения и развития психологии стресса как отрасли психологии; деятельности и психическом здоровье личности
2. овладение методологией и методами психологии стресса; основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
3. формирование теоретических знаний по психологии стресса и умений психологического анализа различных ситуаций организационного взаимодействия в стрессовых ситуациях.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ПК-3. Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	ИПК 3.1. Использует знания об основных концепциях личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья, прогнозирует изменения и оценивает их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида, использует методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.	Знать: - основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья. Уметь: - прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности

		индивида. Владеть навыками: - использования методов психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.
--	--	--

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Студентам, обучающимся по данной дисциплине необходимы базовые знания по дисциплинам Кросс-культурная психология, Введение в клиническую психологию.

Приобретенные знания в рамках данной дисциплины необходимы в дальнейшем при изучении дисциплин, ориентированных на такие виды профессиональной деятельности как практическая, при прохождении производственной и при выполнении научно-исследовательской работы.

4. Объём дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов, в том числе 67 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и 41 часов самостоятельной работы обучающихся.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

традиционная лекция, лекция-визуализация, активизация творческой деятельности, регламентированная дискуссия, активизация творческой деятельности, подготовка и защита рефератов.

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента освоение разделов теоретического материала, подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание, рефератов.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета в 4-м семестрах в форме зачета.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

1. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Тема 1.1 Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

Понятие стресс. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение сложности проблемы. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. История развития концепций гомеостатического

регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тема 1.2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.

Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др. Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Проблема стресса в биологии и медицине. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 1.3. Психофизиология стресса.

Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Автономная нервная система. Включение гормональных механизмов. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.

Тема 1.4. Оценка уровня стресса.

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

Тема 1.5. Динамика протекания стресса.

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

Тема 1.6. Причины возникновения стрессов.

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса:

условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

Тема 1.7. Профессиональные стрессы.

Общие закономерности профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

Тема 1.8. Методы оптимизации уровня стресса.

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

2. Учебно-тематический план

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые Компетенции					Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные практикумы	практические занятия, клинические практические занятия	экзамен/зачет				ПК-3						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.															
1.1.	2			5		7	5	12	ПК-3					ЛВ, Р	Д
1.2.	2			6		8	4	12	ПК-3					Л, Р	Д
1.3.	2			6		8	4	12	ПК-3					ЛВ РД,	Д
1.4	2			6		8	4	12	ПК-3					Л, РД, Р	ЗС, Д
1.5	2			6		8	4	12	ПК-3					Л,Р	Д
1.6	2			6		8	4	12	ПК-3					ЛВ,Р, РД	Д, ЗС
1.7	2			6		8	6	14	ПК-3					ЛВ,РД, АД, АР	Эссе
1.8	2			8		10	10	20	ПК-3					ЛВ, РД	КЗ
Зачет				2		2		2							С
ИТОГО:	16			51		67	41	108							

Список сокращений:

* - **Примечание 1.Трудоёмкость** в учебно-тематическом плане указывается **в академических часах**.

Примеры образовательных технологий, способов и методов обучения (с сокращениями): традиционная лекция (Л), лекция-визуализация (ЛВ), активизация творческой деятельности (АТД), регламентированная дискуссия (РД), подготовка письменных аналитических работ (АР), подготовка и защита рефератов (Р).

Примерные формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости (с сокращениями): ЗС – решение ситуационных задач, КЗ – контрольное задание, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада, Эссе.

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций представлен в виде комплекта оценочных материалов

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Примерный перечень докладов по темам дисциплины:

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Объективные причины возникновения стрессов.
24. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс.
25. Стресс спортсменов.
26. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
27. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
28. Стресс участников боевых действий.
29. Стресс бизнесмена и руководителя.
30. Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка.
31. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи.
32. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники.
33. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация.
34. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.
35. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
36. Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование.

Критерии оценки докладов

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

Примеры тестовых заданий

Выбрать варианты всех правильных ответов

1. Феномен стресса открыл:

- а) Павлов И.П.;
- б) Фрейд З.;
- в) Селье Г.;
- г) Орбели Л.А.

2. Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе рассматривал:

- а) гормональные аспекты стресса;
- б) биохимические аспекты стресса;
- в) психологические аспекты стресса

3. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:

- а) стадия депрессии;
- б) стадия тревоги;
- в) стадия страха, фобий;

- г) стадия резистентности (адаптации);
- д) стадия фрустрации;
- е) стадия истощения

4. Феномен неспецифической реакции организма

в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал:

- а) стрессом;
- б) эустрессом;
- в) дистрессом

Правильные ответы: 1) в; 2) а; 3) б,г,е;4) б.

Критерии оценки тестов

Оценка производится по 5-бальной шкале:

- «1» - 51-60% правильных ответов;
- «2» - 61-70% правильных ответов;
- «3» - 71-80% правильных ответов;
- «4» - 81-90% правильных ответов;
- «5» - 90-100% правильных ответов.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет):

Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости в течение учебного года (4 семестр) по предмету «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» для студентов специальности «Клиническая психология», направленность (профиль): «Нейропсихологическая реабилитация и коррекционно-развивающее обучение».

Количество	Вид работы или штрафа	Мин. оценка	Макс. оценка	Итоговая оценка за два семестра	
				Мин	Макс
Основных баллов	1. Рубежный контроль* 3 контрольных работы (на усмотрение лектора)	0	15	0	45
Дополнительных баллов	1. Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	-
	2. Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	3. Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	0	20	0	20
	4. Решение ситуационных задач	0	1	0	10
	5. Психодиагностическое тестирование	0	5	0	25

Штрафных баллов	Невыполнение доклада на семинарском занятии без уважительной причины (фактический его срыв).	-	- 10	-	-
------------------------	--	---	------	---	---

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов, соответственно:

«Зачтено» - 50 и более баллов;

«Не зачтено» - менее 50 баллов.

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов.

Студент не получает «выполнено» в семестре, если он не отрабатывает все пропущенные практические занятия и лекции (при условии – более 50% пропусков) в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий и лекций с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

Вопросы для подготовки к зачету

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса
4. Эволюционная структура психики человека и стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

3. Методические указания для самостоятельной работы студента

При изучении курса предполагается выполнение следующих работ:

- изучение литературы по проблемам курса;
- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- подготовку доклада (устного сообщения) для выступления в аудитории – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- написание аннотации научной статьи;
- работа с типовыми тестами – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- написание рубежной контрольной работы – проверяется знание изученных тем;
- проведение экзамена по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Успешное освоение дисциплины возможно только при правильной организации самостоятельной работы студентов по изучению курса. Самостоятельная работа студентов предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение.

Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа студентов обеспечивается комплексом профессиональных умений студентов, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую (аудиторные занятия, не подкрепленные самостоятельной работой, становятся малорезультативными);
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы:

1. конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. проработка учебного материала (по конспектам учебной и научной литературе);
3. выполнение контрольных работ;
4. решение задач, упражнений;
5. работа с вопросами для самопроверки;
6. обработка статистических данных и др.

В рамках курса используются такие виды самостоятельной работы как

- a. работа с примерами для самопроверки;
- b. решение задач, упражнений;
- c. конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- d. проработка учебного материала (по конспектам учебной и научной литературе).

Рекомендуется с самого начала освоения данного курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по данному курсу имеют определенную специфику. Она заключается в том, что при их выполнении студент должен опереться на свой собственный субъективный опыт обработки результатов, получаемых в исследованиях (на занятиях по предмету «Общий психологический практикум», при выполнении экспериментальной курсовой работы, примеры результатов исследований в различных учебных общепрофессиональных дисциплинах). Именно такое внимательное отношение к выполнению предложенных заданий, установление взаимосвязей с материалом, изученным в других дисциплинах (описание результатов научных исследований в теоретических 28 дисциплинах, в практико-ориентированных курсах) может обеспечить понимание в полной мере содержания процесса и анализа результатов экспериментальных исследований в психологии.

При работе с литературой целесообразно делать конспект, составляя алгоритмы расчетов по тем или иным процедурам математико-статистической обработки данных. В алгоритме должны быть представлены следующие части: назначение данной процедуры или смысл данного параметра; условия применения (ограничения); собственно пошаговый алгоритм с примерами удобных в работе таблиц; правило принятия решений или правило вывода (там, где это требуется).

Ниже приводятся вопросы для самоподготовки. Ответы на эти вопросы помогут

студенту обратить внимание на самые важные (с точки зрения осмысления материала и будущего его использования в самостоятельном психологическом исследовании) моменты изучаемого материала.

Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса
4. Эволюционная структура психики человека и стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины для каждой формируемой компетенции создается в соответствии с образцом, приведенным в Приложении № 1.

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>

б). Дополнительная литература:

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса : Теория и практика / Тарабрина Н. В. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>

3. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие / Одинцова М. А. - 3-е изд. стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-9765-2082-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765208201.html>

4. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы : монография / Довжик Л. М. , Бочавер К. А. - Москва : Спорт, 2020. - 264 с. - ISBN 978-5-907225-15-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225152.html>

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Бохан, Т. Г. Психология стресса : системный подход : учеб. пособие / Т. Г. Бохан. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 140 с. - ISBN 978-5-94621-794-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html>

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);
Российское образование. Федеральный образовательный портал. <http://www.edu.ru/>

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. MicrosoftOffice 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. ABBYY FineReader 11.0

3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС
4. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAVTestOfficePro
5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
6. Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS
7. Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»
8. Справочно-правовая система Консультант Плюс
9. Система дистанционного обучения Eos

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru)
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

5.1. Практические занятия.

Целью освоения дисциплины является освоение основных подходов к изучению стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств. Задачами освоения дисциплины являются:

1. приобретение знаний о роли и значении психологии стресса в системе психологического знания и психологических методов; знаний об истории возникновения и развития психологии стресса как отрасли психологии; деятельности и психическом здоровье личности
2. овладение методологией и методами психологии стресса; основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
3. формирование теоретических знаний по психологии стресса и умений психологического анализа различных ситуаций организационного взаимодействия в стрессовых ситуациях.

Виды практических занятий.

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды практических занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В

докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов;

- выполнение практических заданий с использованием математико-статистических методов обработки данных. Очень важной является работа с компьютерными пакетами статистической обработки данных. Рекомендуемые программы STATISTICA и SPSS написаны, как правило, на английском языке. Даже русифицированные версии имеют лишь первый слой в меню на русском языке; при углублении в подменю программ — английский язык. Для облегчения работы с компьютерными программами можно воспользоваться кратким словарем англо-русских статистических терминов.

Содержание курса практических занятий

Практическое занятие 1.

Тема: Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Понятие стресс.
2. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение сложности проблемы.
3. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
4. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
5. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.

6. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
7. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.
8. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Практическое занятие 2.

Тема: Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной

работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др.
2. Признаки стресса, стадии его развития.
3. Виды стресса.
4. Проблема стресса в биологии и медицине.
5. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса Р. Лазарусом.
6. Особенности психологического стресса.
7. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.).
8. Дифференцировка стресса и других состояний.

Практическое занятие 3.

Тема: Психофизиология стресса.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной

работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Физиологические и биохимические проявления стресса.
2. Мозг. Активация гипоталамуса.

3. Патологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные.
4. Значение нервной системы в преодолении стресса.
5. Автономная нервная система.
6. Включение гормональных механизмов.
7. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система.
8. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.

Практическое занятие 4.

Тема: Оценка уровня стресса.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной

работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.
2. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.
3. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).
4. Подходы к прогнозированию стресса.
5. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

Практическое занятие 5.

Тема: Динамика протекания стресса

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной

работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Общие закономерности развития стресса.
2. Классическая динамика развития стресса.

3. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).
4. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

Практическое занятие 6.

Тема: Причины возникновения стрессов.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.
2. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.
3. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

Практическое занятие 7.

Тема: Профессиональные стрессы.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Общие закономерности профессионального стресса.
2. Феномен профессионального выгорания.
3. Синдром хронической усталости.
4. Профессиональная деформация личности.

5. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

Практическое занятие 8.

Тема: Методы оптимизации уровня стресса.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

План занятия:

1. Вводное слово преподавателя по теме занятия
2. Разбор вопросов по теме, проводящийся в форме устного опроса с элементами дискуссии
3. Заключительное слово преподавателя по материалам, рассмотренным на занятии, оглашение домашнего задания

Вопросы:

1. Общеоздоравливающие методы снятия стресса.
2. Традиционные методы нейтрализации стресса.
3. Новые информационные методы нейтрализации стресса.
4. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
5. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса.
6. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.
7. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Представлены в Приложении № 2

VI. Научно-исследовательская работа обучающегося

- подготовка к работе по методу малых групп;
- подготовка к выступлению с докладом на занятии-конференции.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 3

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-3, установленной рабочей программой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 1

Установите правильное соответствие пути реализации стресс-реакции его содержанию. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Путь реализации стресс-реакции		Содержание	
а	Первый	1	Параллельно с ведущими механизмами стресса – усилением выделения в кровь катехоламинов и глюкокортикоидов наблюдается усиленная продукция соматотропного гормона, который стимулирует анаболические процессы в тканях, повышает образование тироксина и трийодтиронина, стимулирующих основной обмен и ряд других гормональных перестроек.
б	Второй	2	Под влиянием симпатических стимулов из мозговой ткани надпочечников высвобождаются катехоламины, которые создают легкодоступные источники энергии путем образования глюкозы из гликогена, свободных жирных кислот, ускоряют пульс, повышают артериальное давление, что улучшает кровоснабжение мышц, а также стимулирует деятельность ЦНС..
в	Третий	3	Усиление образования ряда релизинг-факторов в гипоталамусе стимулирует секрецию АКТГ, ТТГ, СТГ. АКТГ стимулирует секрецию глюкокортикоидов (кортизол или кортикостерон).

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

а	б	в

Задание № 2

Установите правильное соответствие стадий эмоционального стресса их проявлениям (согласно теории Г.И. Косицкого). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

Стадии эмоционального стресса	Проявления стадий
-------------------------------	-------------------

а	Состояние мобилизации активности, внимания	1	Возрастает напряжение, возникает состояние ярости, гнева, негодования, сопровождающееся предельным увеличением активности органов и систем. Еще больше концентрируется внимание, резко возрастает активность скелетной мускулатуры, повышается АД, возникает централизация кровообращения, увеличивается работа сердца и аппарата внешнего дыхания. Таким образом, сложная задача решается ценой максимального напряжения всех усилий – физических и психических.
б	Стеническая отрицательная эмоция	2	Тяжелое заболевание ЦНС, требующее специального лечения.
в	Астеническая отрицательная эмоция	3	Эта стадия развивается при появлении шаблонной задачи, решение которой требует концентрации внимания, мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов. Повышается работоспособность, усиливаются функции органов и систем, обеспечивающих решение данной задачи. Возрастает творческая активность.
д	Невроз	4	Угнетаются интеллектуальные и физические возможности организма. Развивается чувство страха. “Опускаются руки и подкашиваются ноги”, парализуются умственные способности (иногда активируется физическая деятельность при заторможенном интеллекте или наоборот). Эта стадия очень вредна для организма, хотя она и является своеобразной защитной реакцией.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

а	б	в	д

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание № 3

Установите правильную последовательность проявлений адаптивного эффекта глюкокортикоидов к стрессорным воздействиям.

Проявления адаптивного эффекта глюкокортикоидов	
а	Усиление симпатических влияний, что обеспечивает: подъем артериального давления, увеличение сердечного выброса, снижение кровотока в почках, уменьшение просвета артериол в коже, повышение уровня свободных жирных кислот и уровня триглицеридов в плазме.

б	Мощный противовоспалительный эффект, что может обеспечить адаптацию организма в случае тяжелого острого и особенно хронического воспаления различной природы.
в	Мобилизация энергетических ресурсов (повышение концентрации глюкозы в крови) через активацию глюконеогенеза и гликогенолиза и снижение утилизации глюкозы на периферии (торможение перехода глюкозы в клетки – контринсулярное действие).
г	Повышение артериального давления (минералокортикоидный эффект) - задержки натрия и связанные с этим два следующих эффекта: а) увеличение объема циркулирующей крови; б) симпатомиметрический эффект натрия на гладкую мышцу резистивных сосудов.

Запишите соответствующую последовательность букв.

1	2	3	4

Задание № 4

Установите правильную последовательность проявлений адаптивного эффекта катехоламинов к стрессорным воздействиям.

Проявления адаптивного эффекта катехоламинов	
а	Увеличение продолжительности работы не только сердечной мышцы, но и скелетных мышц.
б	Мобилизация психической активности, формирование новых условных рефлексов и стереотипов поведения, притупление боли.
в	Централизация кровотока за счет его перераспределения в различных органах.
г	Существенное влияние на жировую ткань. Это одна из самых крупных мишеней катехоламинов.
д	Ускорение и усиление сердечной деятельности, адаптация сердца к меняющимся условиям режима его работы, что ведет к адекватности перфузии органов.
е	Эффект катехоламинов (через симпатическую стимуляцию) на гладкую мускулатуру.
ж	Увеличение частоты и глубины дыхания.

Запишите соответствующую последовательность букв.

1	2	3	4	5	6	7

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 5

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Одним из важных механизмов адаптации к стрессорным воздействиям является активация центральных регуляторных механизмов, которые при действии эмоциональных, болевых и других чрезвычайных раздражителей тормозят выход рилизинг-факторов и, как следствие, - выход катехоламинов и глюкокортикоидов. На периферии действуют регуляторные системы стресса: адениннуклеотидная, простагландиновая, антиоксидантная, которые выступая в роли модуляторов, могут ограничивать чрезмерные эффекты катехоламинов и предупреждают тем самым стрессорные повреждения. Эти центральные и периферические механизмы были обозначены Ф.З.Меерсоном как:

- а) Центральная регуляторная система

- б) Стресс-реализующие системы
- в) Стресс-лимитирующие системы
- г) Периферическая регуляторная система

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 6

Прочитайте текст, укажите несколько правильных ответов и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Методы позволяющие оценить влияние стресса на тонус поперечно-полосатой мускулатуры, и таким образом оценить степень ее напряжения, называются:

- а) Измерение показателей гемодинамики
- б) Электрокожные
- в) Психологические
- г) Электромиографические

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 7

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Стресс – это неспецифическая реакция организма, возникающая при действии различных экстремальных факторов, угрожающих нарушением гомеостаза, и характеризующаяся _____ стереотипными

Ответ:

Задание № 8

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Под данным синдромом подразумевается сочетание стереотипных реакций, возникающих в организме в ответ на действие чрезвычайных раздражителей (стрессоров) и обеспечивающих ему устойчивость не только к стрессорному агенту, но и по отношению к другим болезнетворным факторам. Называется этот синдром _____.

Ответ:

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание № 9

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.

Прочитайте отрывок из книги В. Франкла «Сказать жизни “Да!”: психолог в концлагере»: «Я помню, как однажды утром шёл из лагеря, не способный больше терпеть голод, холод и боль в ступне, опухшей от водянки, обмороженной и гноящейся. Моё положение казалось мне безнадёжным. Затем я представил себя стоящим за кафедрой в большом, красивом, тёплом и светлом лекционном зале перед заинтересованной аудиторией, я читал лекцию на тему «Групповые психотерапевтические опыты в концентрационном лагере» и говорил обо всём, через что прошёл. Поверьте мне, в тот момент я не мог надеяться, что настанет тот день, когда мне действительно представится возможность прочесть такую лекцию» Какие копинг-стратегии он использовал, чтобы преодолеть тяготы нахождения в концлагере?

Ответ:

Задание № 10

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос.

Основы цветотерапии были заложены в древности. Современные ученые научно подтверждают, что нехватка или переизбыток того или иного цвета может быть причиной раз- 82 личных отклонений и даже заболеваний. Каждый из семи цветов радуги отражается в структуре ауры человека и связан с его органами и тканями. Кто в России внес значительный вклад в теорию цветотерапии?

Ответ:

Ключи к заданиям по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

Задание № 1

Ответ:

а	б	в
3	2	1

Задание № 2

Ответ:

а	б	в	д
3	1	4	2

Задание № 3

Ответ:

1	2	3	4
в	г	а	б

Задание № 4

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7
д	в	ж	а	е	г	б

Задание №5

Ответ: в

Обоснование выбора: Именно эти системы ограничивают стресс-реакцию и играют роль в адаптации организма к повреждающим ситуациям.

Задание №6

Ответ: г

Обоснование выбора: электромиография - это метод исследования биоэлектрических потенциалов, возникающих в скелетных мышцах человека и животных при возбуждении мышечных волокон, регистрация электрической активности мышц.

Задание №7

Ответ: изменениями функций нервной и эндокринной системы.

Задание № 8

Ответ: общим адаптационным синдромом.

Задание № 9

Ответ: По мнению В. Франкла в самых трудных ситуациях, когда полностью теряется контроль над жизнью, над целями, помогает: 1. Любовь и надежда на любовь. 2. Видение будущего, которое так притягательно, что пробуждает все внутренние ресурсы. 3. Смысл, почему эти испытания могут стать важными. Это ответ на вопрос "Ради чего я готов пройти даже через это". В данной ситуации используется вторая копинг-стратегия.

Задание № 10

Ответ: В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог В. М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.

Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория № 502 для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью - 30. Выход в Интернет. Ноутбук. Мультимедиа-проектор. Доска – 1 шт.
2.	Учебная аудитория № 59 (компьютерный класс) для самостоятельной работы студентов	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью – 40, Компьютеров - 40 Персональные компьютеры объединены в локальную сеть с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

(название дисциплины, модуля, практики)
для студентов _____ курса,

специальность: _____
(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании
кафедры «___» _____ 202__ г. (протокол № ___)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1.				
2.				
3.				