

Тематический план по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» для обучающихся 2 курса специальности 37.05.01 Клиническая психология

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 транзактный 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. КитаевСмык 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.

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, АТД, 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. Трудоемкость 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.