

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



Л.А. Мурашова

«28» августа 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

для студентов 2 курса,

направление подготовки (специальность)
37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) подготовки: «Нейропсихологическая реабилитация и
коррекционно развивающее обучение»

форма обучения
очная

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры
«25» мая 2023 г. (протокол № 9)

Разработчик(и) рабочей программы:
к.ф.н., доцент Башилов Р.Н.

Зав. кафедрой _____
Евстифеева Е.А.

Тверь, 2023

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «31» мая 2023 г. (протокол № 2)

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) Клиническая психология (37.05.01), 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

		<p>жизнедеятельности индивида.</p> <p>Владеть:</p> <p>- методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.</p>
--	--	---

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 70 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и 38 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.

III. 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. Патофизиологические 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 занятия, клинические занятия	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			6		8	4	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	4	12	ПК-3					ЛВ, РД, АТД, АР	Эссе
1.8.	2			10		12	8	20	ПК-3					ЛВ, РД	КЗ
Зачет					2	2	2	4							С
ИТОГО:	16			52	2	70	38	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.

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости осуществляется в процессе следующих форм контроля:

- **Текущего** - проводится оценка выступлений студентов, их участие в дискуссии и решения ситуационных задач в ходе аудиторных занятий

- **Рубежного:**

Модули заканчиваются контролем в виде заданий в тестовой форме на бумажном носителе.

Оценивается самостоятельная работа студентов: подготовленный тематический реферат.

Темы рефератов.

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 рефератов.

Оценка рефератов проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Примеры контрольных заданий в тестовой форме рубежного контроля.

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 тестового контроля.

Оценка заданий в тестовой форме проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту

Навыки применения методов анализа психологического здоровья и коррекции стрессовых состояний с целью проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Навыки применения общей методологии исследования глобальных проблем управления стрессом и методами самоконтроля, а также техниками релаксации с целью проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Навыки в области организации исследования психологического стресса, его возникновения и коррекции; методами исследования психических свойств личности и роль в их детерминации с целью разработки и реализации программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.

Критерии оценки выполнения практических навыков

Оценка выполнения практических навыков проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Критерии оценки выполнения практических навыков зачтено/не зачтено

2.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт);

Вопросы зачета

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.

Критерии оценки знаний студентов на зачете

Оценка «зачёт» выставляется студенту, в достаточной полной мере продемонстрировавшего содержания основного материала по двум вопросам зачета. Допускаются неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательностей в изложении программного материала.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а). Основная литература:

б). Дополнительная литература:

1. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса/ Копытин А.И.. М.: Издательство КОГИТО-ЦЕНТР, 2014.
2. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика/ Падун М.А., Котельникова А.В. М.: Издательство Институт психологии РАН, 2012.
3. Проблемы психологической безопасности/ Отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Издательство Институт психологии РАН, 2012.
4. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Д. Калшед. М.: Издательство КОГИТО-ЦЕНТР, 2015.

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

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

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));

База данных POLPRED (www.polpred.com);

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.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 2013:

- Access 2013;
- Excel 2013;
- Outlook 2013 ;

- PowerPoint 2013;
 - Word 2013;
 - Publisher 2013;
 - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
 3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAVTestOfficePro
 4. Система дистанционного обучения Moodle
 5. Платформа Microsoft Teams

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Методические указания для обучающихся приведены в Приложении № 2.

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

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине приведено в приложении № 3.

VII. Научно-исследовательская работа студента

Виды научно-исследовательской работы обучающихся, используемые при изучении дисциплины

- изучение специальной литературы и другой научно-технической информации о достижениях современной отечественной и зарубежной науки и техники;
- подготовка и выступление с докладом на конференции;
- подготовка к публикации статьи.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 4

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
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

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.1. *(основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья.):*

контрольные вопросы для индивидуального собеседования:

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.

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.2. *(прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.):*

Правитель Бухары Нух II был не старым, но очень больным человеком. Тогда Авиценна намекнул ему, что многие его болячки происходят от боязни потерять деньги и власть. Эмир пообещал лишить врача головы, если приведенные им примеры будут неубедительны. Авиценна так проиллюстрировал свою мысль: на площади поставили три клетки. В две из них посадили по барану, а в третью - волка.

Один из баранов не видел хищника, второй же был вынужден все время ощущать на себе заинтересованный взгляд серого врага. Животные вдоволь получали еды и питья, однако баран, трясшийся в ужасе рядом с волком, умер через две недели без видимой причины.

Вопрос 1. Объясните, почему умер этот баран?

Эталон ответа. Он умер от стресса.

Вопрос 2. Что такое стресс?

Эталон ответа. Стресс, по Г.Селье – это неспецифический ответ организма на действие достаточно сильных неблагоприятных факторов- стрессоров.

Вопрос 3. Какие виды стресса вы знаете?

Эталон ответа. 1) острый и хронический (в зависимости от времени действия стрессора), 2) физический (защита от воздействия физических факторов) и эмоциональный, или психогенный (защита от воздействия психогенных факторов, вызывающих отрицательные эмоции), 3) эустресс ("хороший стресс", защитные реакции протекают без потерь для организма, безболезненно) и дистресс ("чрезмерный стресс", защитные реакции протекают с ущербом для организма, ослаблением его возможностей) и т.д.

Вопрос 4. Какой вид стресса имеет место в данном примере?

Эталон ответа. Эмоциональный стресс, дистресс.

Вопрос 5. Каково биологическое значение стресса?

Эталон ответа. Он имеет адаптационную направленность, так как активизирует защитные механизмы организма для предотвращения патогенного действия неблагоприятных факторов. В результате вырабатывается устойчивость к действию повреждающих факторов.

Вопрос 6. Почему стресс называется неспецифической реакцией организма?

Эталон ответа. Потому что в ответную реакцию организма вовлекаются одни и те же механизмы независимо от специфики действующего стрессора, а также вырабатывается устойчивость не только к данному стрессору, но и к другим неблагоприятным факторам.

Вопрос 7. Почему, несмотря на то, что стресс-реакции способствуют выработке устойчивости организма к неблагоприятным факторам, животное все же погибло? Для ответа на этот вопрос вспомните стадии развития стресса по Г.Селье.

Эталон ответа. В данном случае имел место дистресс. Согласно Селье, в динамике общего адаптационного синдрома прослеживаются 3 стадии: 1) тревоги (происходит активная мобилизация адаптационных процессов в организме в ответ на всякое смещение гомеостаза при стрессе.

Устойчивость организма к данному стрессору быстро возрастает; 2) резистентности (устанавливается повышенная сопротивляемость не только к действующему стрессору, но и к другим (неспецифический характер); 3) истощения (когда стрессор оказывается слишком сильным, как в ситуационной задаче, или длительно действующим, защитные приспособительные механизмы истощаются, снижается резистентность организма как к данному, так и к другим стрессорам, может наступить смерть.

Вопрос 8. Какова роль психоэмоционального стресса в развитии соматической патологии?

Попытайтесь проанализировать, вследствие каких нарушений могло погибнуть животное?

Эталон ответа. Психоэмоциональный стресс – причина многих психосоматических заболеваний. Животное могло погибнуть от инфаркта миокарда, артериальной гипертензии, невроза, язвенных поражений ЖКТ и т.д. Часто причиной психоэмоционального стресса являются конфликтные ситуации, когда человек при наличии у него сильной потребности длительное время не может ее удовлетворить. При этом возникают отрицательные эмоции, они могут суммироваться и переходить в форму застойного возбуждения, которое сохраняется в ЦНС даже после устранения конфликтной ситуации. Такое застойное возбуждение приобретает способность генерализованной активации различных структур ЦНС, особенно коры больших полушарий, а также нейрогуморальным путем начинает оказывать нисходящее негативное влияние на соматовисцеральные функции организма.

Вопрос 9. Что такое "стресс-реализующие системы организма"? Каково их значение?

Эталон ответа. Это механизмы, участвующие в реализации адаптационных реакций организма, направленных на противодействие стрессору. К ним относятся: симпатoadrenalовая система, адренкортикальный, соматотропный и тиреоидный механизмы.

Вопрос 10. Что такое "стресс-лимитирующие системы организма"? Каково их значение?

Эталон ответа. это системы естественной профилактики стресса, механизмы, которые препятствуют развитию стресс-реакции или снижают ее побочные отрицательные эффекты. К ним относятся: ГАМК-эргическая система, эндогенные опиаты, простагландины, антиоксидантная система, парасимпатическая нервная система.

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.3. (методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур).

Студент должен владеть методами исследования признаков стрессового реагирования и диагностики психической напряженности на кратковременные и длительные стрессовые воздействия: опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавторы), Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова), Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин).

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.

Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ
(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Кабинет биоэтики №530	Ноутбук, проектор, доска, стенды
2	Лекционные аудитории(1-6)	Ноутбук, проектор, доска

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

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

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

_____ (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
<i>Примеры:</i>				