

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 14.09.2021 12:54:43

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/Специальность 37.03.01 Психология

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Психология

Форма обучения Очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

2021 г.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль психология.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 7 зачетных единиц

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	252	252
Контактная работа (по видам учебных занятий) (всего)	115,5	35,5
Из них:		
Лекции (Лек)	28	8
Практические занятия (Пр)	26	8
Семинарские занятия (Сем)	26	8
Индивидуальные занятия (ИЗ)	14	2
Контроль самостоятельной работы (КСР)	7	7
Контактные часы на аттестацию (КА)	0,5	0,5
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СПП)	14	2
Самостоятельная работа студентов (СР)	101	181
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Объем часов, отводимых на подготовку к промежуточной аттестации (Контроль)	35,5	35,5

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Раздел 1. Психологическая характеристика стресс-реакции

Тема 1.1. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.

Тема 1.2. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика

Раздел 2. Взаимодействие организма со стресс-фактором. Последствия для организма

Тема 2.1. Стресс-устойчивость и ее характеристика

Тема 2.2. Стадии стресс-реакции.

Тема 2.3. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты

Тема 2.4. Стресс и психосоматическая патология

Тема 2.5. Постстрессовые расстройства

Тема 2.6. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

4.1 Рекомендуемые образовательные технологии

В преподавании дисциплины психология стресса используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие теоретический и практический характер дисциплины:

- лекции;
- практические и семинарские занятия;
- дискуссии;
- выступления с докладами и сообщениями;
- контрольные работы;
- письменные работы (рефераты);
- тестирование.

4.2 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретические занятия

Раздел 1. Психологическая характеристика стресс-реакции

Тема 1.1. Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.

1. История становления психологии стресса как научного направления.
2. Современное состояние проблемы развития психологии стресса в качестве междисциплинарной дисциплины. Основные проблемы.
3. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления исследовательского поиска.

Тема 1.2. Понятие стресса. Классификация стресс-факторов и их характеристика

1. Определение стресса
2. Классификация стресс-факторов
3. Характеристика стресс-лимитирующей системы
4. Характеристика стадии стресс-реакции
5. Г.Селье – основоположник учения о стрессе.
6. Психология стресса. Основные проблемы.
7. Практическое значение психологии стресса.
8. Характеристика стресс-факторов

Раздел 2. Взаимодействие организма со стресс-фактором. Последствия для организма

Тема 2.1. Стресс-устойчивость и ее характеристика

1. Понятие психологической устойчивости.
2. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.
3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.

Тема 2.2. Стадии стресс-реакции.

1. Стадия тревоги
2. Стадия компенсации
3. Стадия истощения
4. Дистресс и его характеристика

Тема 2.3. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании антистрессовой защиты

1. Поведенческие факторы – виды поведения, способствующие улучшению

антистрессовой защиты

2. Мотивирующие субъективно-преобразующие психологические факторы антистрессовой защиты

Тема 2.4. Стресс и психосоматическая патология

1. Основа формирования психосоматической патологии
2. Стресс, как фактор формирования психосоматической патологии

Тема 2.5. Постстрессовые расстройства

1. Характеристика постстрессовых расстройств
2. Стресс-лимитирующие системы и их роль в формировании ПТСР

Тема 2.6. Методы управления стрессом. Реабилитация лиц с ПТСР

1. Проблемы и здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
2. Методы психологической коррекции ПТСР

Практические занятия

Занятие 1.

«Мои главные стрессоры».

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.

Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Занятие 2.

Работа с опросником по выявлению признаков стресса.

Работа выполняется в индивидуальном порядке. Студенты дважды заполняют бланк опросника (приложение №1, «Комплексная оценка проявлений стресса»). Первый раз – оценивают свое текущее состояние (при наличии признака «галочка» ставится слева от каждого признака). Второй раз студенты вспоминают ряд эмоционально значимых событий из своего ближайшего прошлого (экзамен, публичное выступление, ожидание приема у стоматолога и пр.), стараясь вспомнить, какие признаки эмоционального стресса для них были характерны. При этом отметка о наличии данного признака ставится справа от соответствующей строчки в опроснике.

Затем по приведенной ниже схеме подсчитываются суммарные баллы и делаются выводы.

Занятие 3.

Изменение физиологического состояния человека при актуализации психологического стресса.

Студенты разбиваются на четверки. Задача первого из студентов – как можно подробнее вспомнить какую-то стрессовую ситуацию из своей жизни интенсивностью примерно 3–4 балла по 10-балльной шкале. Задача второго студента – измерение пульса на лучевой артерии своего товарища. Третий студент производит подсчет частоты и глубины дыхательных движений первого студента. Четвертый студент осуществляет координацию работы всей группы.

Ход работы. Вначале определяются фоновые показатели пульса и частоты дыхания испытуемого. Затем испытуемый выбирает из своего жизненного опыта стрессовую ситуацию средней силы и по команде координатора начинает как можно подробнее вспоминать ее. Основные инструкции, которые дает координатор: «Мысленно увидите ситуацию своими глазами, услышите то, что тогда звучало, и переживите те ощущения, которые были у вас в тот момент».

Через 20—30 с после произнесения инструкции координатор засекает время и дает сигнал студентам, осуществляющим регистрацию физиологических реакций. В течение одной минуты второй и третий студенты регистрируют частоту сердечных сокращений и дыхания испытуемого и прекращают подсчет по команде координатора. Кроме того, оба наблюдателя и координатор отмечают замеченные ими мышечные и кожные реакции во время опыта (побледнение или покраснение кожи, мышечные сокращения, видимые напряжения мышц и т. д.). После выполнения упражнения при необходимости испытуемый делает несколько глубоких дыхательных движений с удлиненным выдохом, чтобы нейтрализовать нежелательные воспоминания.

Результаты измерений и самоотчет испытуемого заносятся в протокол.

Занятие 4.

Выявление корреляции между уровнем личностной тревожности и чувствительностью к стрессорным воздействиям.

Ход работы. Первая часть работы проходит в индивидуальном режиме. Сначала студенты определяют показатель личностной тревожности по тесту Спилбергера – величину X.

Затем каждый студент оценивает среднюю частоту своих психологических стрессов за год (величина Y) и среднюю длительность протекания стрессов (в днях) – величина Z.

Вторая часть работы проходит в коллективной форме. Один из студентов чертит на доске таблицу, в которую заносит полученные индивидуальные результаты:

Затем другой студент рисует на доске три графика и заносит в них индивидуальные данные из таблицы; такую же работу продельывают остальные участники работы.

Первый график показывает взаимосвязь тревожности человека и частоты переживаемых им стрессов, второй – тревожности и длительности стрессов, третий – частоты стрессов и их продолжительности.

Занятие 5.

Медитация на дыхании.

Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: носовая полость – носоглотка – гортань – трахея – бронхи – легкие, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения – концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Обратите свое внимание на то, что входящий воздух – более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения – 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

Семинарские занятия

Семинар 1. Стресс (понятие, стадии развития, показатели), травматический стресс.

Цель данного семинара – ознакомиться с основными понятиями в исследовании стресса с точки зрения биопсихосоциальной модели.

Форма проведения семинара - свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс по Г.Селье.
2. Понятие дистресса и эустресса.
3. Физиологические и психологические корреляты возникновения стрессовых реакций.
4. Понятие стрессоустойчивости.
5. Субсиндромы стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.

Семинар 2. Посттравматическое стрессовое расстройство (критерии, эпидемиология, типы). Психотерапия ПТСР.

Цель данного семинара – ознакомиться с основными составляющими понятия посттравматическое стрессовое расстройство, видами и особенностями психокоррекционных и психотерапевтических вмешательств при ПТСР.

Форма проведения семинара – обсуждение докладов и рефератов по предлагаемым для обсуждения темам.

Вопросы для обсуждения:

1. Семейная психотерапия и ПТСР
2. Психоанализ и ПТСР
3. Методы диагностики ПТСР у детей.
4. Особенности травматического опыта у детей.
5. ПТСР у детей, обусловленные стихийными бедствиями и катастрофами, смертью близкого человека, военными действиями.
6. Основные исторические вехи формирования взглядов о феномене посттравматического стресса.
7. Сопоставительный анализ признаков ПТСР в классификаторах МКБ-10 ВОЗ и DSIV.
8. Преморбидные особенности, влияющие на течение ПТСР.
9. Цели и задачи психотерапии пациентов с ПТСР.

Семинар 3. Экстренная психологическая помощь

Цель данного семинара – ознакомиться с такими понятиями как чрезвычайная (экстремальная) ситуация, экстренная психологическая помощь, виктимология.

Форма проведения семинара - свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация и факторы экстремальных ситуаций.
2. Отличия работы психолога в экстремальной ситуации от обычной терапевтической.
3. Техники экстренной психологической помощи.
4. Адаптационные реакции в ЧС.
5. Виктимология. Психологические портреты террориста и его жертвы.
6. Психологический дебрифинг.

Семинар 4. Психология насилия.

Цель данного семинара – ознакомиться с понятиями семейное, физическое, психологическое, моральное сексуальное насилие, особенностями психологической диагностики, психокоррекции и психотерапии лиц, подвергшихся насилию.

Форма проведения семинара - свободная дискуссия по предлагаемым для обсуждения вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Семейное (домашнее) насилие.
2. Характерные признаки поведения жертвы.
3. Сексуальное насилие. Инцест.
4. Последствия сексуального насилия.
5. Психологическое и моральное насилие.
6. Особенности клинической психодиагностики, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики лиц, переживших насилие.
7. Особенности клинической психодиагностики, клинической картины, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики детей, подвергшихся насилию.

Семинар 5. Смерть и умирание. Работа с терминальными больными.

Цель данного семинара – ознакомить слушателей с особенностями психологической помощи в ситуации умирания.

Форма проведения семинара – обсуждение докладов и рефератов по предлагаемым для обсуждения темам.

Вопросы для обсуждения:

1. Внутренняя картина болезни терминальных больных.
2. Переживание ребенком смерти родителя.
3. Переживание родителями смерти ребенка.
4. Психологическая поддержка родственников терминального больного.
5. Отношение к смерти людей с различной жизненной позицией.
6. Особенности психотерапевтической работы с умирающими больными.

4.3 Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим (семинарским) занятиям, выполнение самостоятельных заданий, изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

В рамках изучения дисциплины могут быть предусмотрены встречи обучающихся с участием представителей российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций и проведение мастер-классов экспертов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в процессе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а так же при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

Управление самостоятельной работой студента

Формы управления самостоятельной работой:

- консультирование;
- проверка части выполненной работы;
- предложение списка рекомендованной литературы;

План самостоятельной работы:

- повторение материала, подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

Примерные задания для самостоятельной работы

Домашнее задание №1.

Психология стресса. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.

1. Стресс и его регуляторы

Научно-теоретические аспекты стресса. Стадии развития стресса по Селье. Причины, вызывающие стрессовые нарушения. Физические проявления стресса. Основные регуляторы стресса. Выходы из стрессовых состояний. Способы успокоения и избавления от стресса.

2. Методы борьбы со стрессом в управленческом труде

Определение, причины возникновения стресса, его стадии и возможные последствия. Психологические и поведенческие симптомы стресса. Причины возникновения стресса на работе. Несколько советов, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

3. Природа стресса и его преодоление

Выявление стрессовых состояний и изучение способов оптимизации психологического стресса посредством шариатских методов. Особенности проявления психологической защиты во время эмоционального стресса. Шариатские средства излечения от беспокойства и грусти.

4. Психологические особенности учебного стресса студентов

Изучение стресса в жизни студента. Сущность понятия "стресс". Рекомендации по преодолению тревожности и стресса у студентов. Эмпирическое исследование учебного стресса студентов. Описание методик, используемых в диагностике учебного стресса студентов.

5. Психофизиология стресса

Понятие стресса. Стрессоры. Виды стресса. Основные положения концепции стресса. Общий адаптационный синдром. Психологические аспекты стресса. Три фазы стресса. Устойчивость человека к стрессу. К чему приводит стресс. Способы борьбы со стрессом.

Домашнее задание №2.

Стресс-устойчивость и ее характеристика

1. Природа стресса и управление им

Понятие, проблемы, причины стресса. Профилактика стресса. Методы борьбы со стрессом. Стресс в России. Наличие связи между эмоциональным состоянием и возникновением болезней. Устойчивость человека к возникновению стрессовых реакций.

2. Психология стресса

Изучение современных теорий психологии стресса. Классификация видов стресса: по стрессору, по продолжительности. Разработка программы профилактики организационного стресса для конкретной должности. Диагностика и SWOT-анализ организационного стресса.

3. Стресс и его влияние на вегетативную нервную систему

Природа стресса, причины его возникновения. История развития и общие положения теории стресса. Классификация стрессовых состояний. Нейрофизиологические механизмы стресса. Его влияние на вегетативную систему и деятельность внутренних органов организма.

4. Психологические факторы профессионального стресса у менеджеров

Анализ идеи Г. Селье об адаптационных ресурсах стресса, тезисы классической теории. Основные направления стресса: экологический, транзактный и регуляторный. Причины возникновения информационных стрессов. Особенности профессионального стресса менеджеров.

6. Стресс и заболевания, связанные со стрессом

Проблема психологического стресса. Ресурсный подход и регуляция стресса. Определение стресса, стрессовой реакции и дистресса. Нарушение памяти и концентрации внимания.

Вопросы для самоконтроля

1. Психология стресса.
2. Основные проблемы. Ее научное и практическое значение.
3. Понятие стресса.
4. Классификация стресс-факторов и их характеристика
5. Реакция горя, её стадии.
6. Нормальная и патологическая реакция горя.
7. Перинатальная утрата, ее особенности.
8. Осложнения тяжелой утраты.
9. Основные принципы психологической поддержки и психотерапии лиц, находящихся в

состоянии горя.

10. Взаимодействие с группой поддержки.
11. Понятие психологической устойчивости.
12. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.
13. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
14. Стадии стресс-реакции.
15. Стадия тревоги
16. Стадия компенсации
17. Стадия истощения
18. Дистресс и его характеристика
19. Работа с отреагированием “любых” сильных чувств (злости, агрессии, ненависти и пр.).
20. Работа с иррациональным чувством вины.
21. Основа формирования психосоматической патологии
22. Стресс, как фактор формирования психосоматической патологии
23. Постстрессовые расстройства
24. Характеристика постстрессовых расстройств
25. Стресс-лимитирующие системы и их роль в формировании ПТСР
26. Методы управления стрессом.
27. Реабилитация лиц с ПТСР
28. Проблемы и здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
29. Методы психологической коррекции ПТСР

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Планируемые результаты обучения, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-9 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ПК-9 – способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Код и формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-9 способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает предмет клинической психологии; методологию клинической психологии; место клинической психологии среди других наук; структуру клинической психологии.
	Умеет осуществлять психологическую диагностику пациентов; применять психологические приемы и способы в организации лечебно-диагностического процесса в лечебно-профилактических учреждениях.
	Владеет навыками использования новых направлений, методологических подходов клинической психологии
ПК-9 способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	Знает основной понятийный аппарат нейропсихологии; особенности нарушения психических процессов состояний и личности в целом при локальных поражениях мозга
	Умеет экспериментально определить различных форм нарушений психических процессов при локальных поражениях мозга; при определении нейропсихологических синдромов, возникающих при поражении того или иного участка мозга и сопоставлении их с общей клинической картиной заболевания.
	Владеет навыками о функциональных блоках головного мозга; о проблемах мозговой локализации психических функций

5.2 Перечень оценочных средств

Оценочные средства представляют собой задания, обязательные для выполнения студентом, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения учащимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Темы докладов (сообщений)

1. Стрессоустойчивость личности.
2. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях.
3. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс).
4. Личностные особенности и стресс.
5. Стихийные бедствия и стресс.
6. Особенности стресса у учителей / педагогов.
7. Стресс у военнослужащих.
8. Особенности стресса у пожарных.
9. Стресс у медиков.
10. Студенческий стресс (экзаменационный стресс).
11. Стресс школьной жизни у детей.
12. Взаимосвязь алкоголизма / курения со стрессом.
13. Взаимосвязь наркомании и стресса.
14. Профессиональное выгорание и стресс.
15. Взаимосвязь суицида и стресса.
16. Личность руководителя и стресс.
17. Особенности организационного стресса.
18. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс).
19. Зависимость раковых заболеваний от стресса.
20. Стресс во время полёта/стресс у авиаторов.
21. Стресс во время беременности.
22. Методы оптимизации уровня стресса.

Темы рефератов

1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
3. Психологические технологии управления стрессом в организации.
4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
5. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).
6. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.

7. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.
8. Подходы к устранению психосоматических расстройств.
9. Критерии психического здоровья.
10. Особенности личности и способы реагирования на стресс.
11. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.
12. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
13. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
14. Синдром посттравматического стресса.

Задания для контрольной работы по вариантам

Вариант 1

1. Состояние психической напряженности называют:
 - а. нарушением процесса саморегуляции
 - б. гипермобилизацией организма
 - в. стрессом
 - г. дистрессом

2. Монотония возникает при:
 - а. при однообразном выполнении действий
 - б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
 - в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
 - г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

Вариант 2

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
 - а. к поведенческой;
 - б. к эмоциональной;
 - в. к интеллектуальной;
 - г. к физиологической.

2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?
 - а. к поведенческой;
 - б. к эмоциональной;
 - в. к интеллектуальной;
 - г. к физиологической.

3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?
 - а. к изменению общего эмоционального фона;
 - б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;

- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

6. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

7. Эмоциональное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

8. Утомление это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

9. Мотивационное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

10. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Список экзаменационных вопросов

ПК-9 - знать

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

ОК-9 - знать

14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации. 13

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.

19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

27. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

28.

Задания для промежуточной аттестации

ПК-9 - владеть

Задание 1.

Дать развернутый ответ на заданные темы

1. Характеристика основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный). Психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса.

2. Понятие «стрессора». Классификация факторов, вызывающих стресс (микрострессоры, макрострессоры, критические события, хронические стрессоры). Степень подконтрольности стрессора.

3. Понятие стрессоустойчивости личности. Патофизиологические механизмы, лежащие в основе различной стрессорной устойчивости.

4. Социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости и возможности ее формирования.

Задание 2.

Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространённым представлениям о стрессе.

1) «Только слабые люди страдают от стресса».

2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».

3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».

4) «Все люди реагируют на стресс одинаково».

5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».

6) «В состоянии чрезмерного стресса, всё, что должен сделать человек, - это сесть и расслабиться».

Задание 3.

Подберите методы психоаналитического направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний.

Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса:

1) методы бихевиорального направления;

2) логотерапия,

3) гештальт-ориентированные методы,

4) арттерапия,

5) трансовые техники,

6) психодрама.

ОК-9 - владеть

Задание 4

Творческое задание

1) Сравните понятия «эустресс» и «дистресс», указав черты сходства и черты различия.

2) Установите взаимоотношения между стрессором и психотравмой.

3) Проанализируйте специфические признаки, по которым можно предположить, что ребенок был жертвой насилия.

4) Проанализируйте методику «Незаконченные предложения», укажите преимущества и недостатки этой методики.

Тест

ПК-9 - уметь

Что такое стресс?

А. Напряжение функций.

- Б. Любая ответная реакция организма.
- В. Ответная реакция организма на любой чрезмерный раздражитель.

2. Стресс выражается:

- А. Покраснением лица.
- Б. Общим адаптационным синдромом.
- В. Нарушением координации.

3. Что такое адаптация?

- А. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.
- Б. Изменение возбудимости клеток и развитие местной регуляции.
- В. Гуморальная регуляция функций организма.

4. Фазами развития стресса являются:

- А. Тревога, резистентность, истощение.
- Б. Напряжение, учащение, оптимизация.
- В. Подготовка, деятельность, отдых.

5. Основоположником учения о стрессе является:

- А. И. П. Павлов.
- Б. П. К. Анохин.
- В. Г. Селье.

6. Какой метод позволяет оценить электрические потенциалы мозга?

- А. Электроэнцефалограмма.
- Б. Электромиография.
- В. Электрокардиография.

7. Какова роль боли при стрессе?

- А. Защитная.
- Б. Профилактическая.
- В. Анализаторная.

8. Какой гормон мобилизует защитные механизмы при стрессе?

- А. Ацетилхолин.
- Б. Прогестерон.
- В. Адреналин.

9. Функциональное состояние это:

- А. Хорошее настроение.
- Б. Интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность организма.
- В. Крепкое телосложение.

10. Стресс оказывает влияние на здоровье

- А. Положительное.

- Б. Отрицательное.
- В. Индифферентное.

11. Память при стрессе:
- А. Улучшается.
 - Б. Ухудшается.
 - В. Не изменяется.

12. Для объяснения чего предложил П. К. Анохин схему «функциональной системы»?

- А. Механизмов саморегуляции физиологических процессов.
- Б. Структуры поведенческих реакций организма.
- В. Механизмов саморегуляции физиологических процессов и структуры поведенческих реакций организма.

ОК-9 - уметь

1. Основными путями коррекции стресса являются.
 - А. Только медикаментозный.
 - Б. Только немедикаментозный.
 - В. Комбинированный.

2. Управлять функциональным состоянием:
 - А. Можно.
 - Б. Нельзя.
 - В. Можно в состоянии гипноза.

3. Основными приемами саморегуляции функционального состояния являются:
 - А. Внушение и самовнушение.
 - Б. Массаж и аэробика.
 - В. Туризм и подводное плавание.

5.3. Система оценивания результатов и критерии выставления оценок в ходе промежуточной аттестации

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Экзамен. Критерии оценивания

На экзамен выносятся вопросы, охватывающие все содержание учебной дисциплины.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «отлично», либо «хорошо», либо «удовлетворительно», либо «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» при приеме экзамена выставляется в случае:

- полного, правильного и уверенного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов билета;
- уверенного владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом учебной дисциплины;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «хорошо» при приеме экзамена выставляется в случае:

- недостаточной полноты изложения обучающимся учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по, как минимум, одному вопросу билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при использовании в ходе ответа отдельных понятий и категорий дисциплины;
- нарушения обучающимся логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала по отдельным вопросам билета, недостаточного умения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся слабой аргументации, наличия у обучающегося недостаточно логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» при приеме экзамена выставляется в случае:

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по любому из вопросов билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по как минимум одному из вопросов билета;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущении обучающимся ошибок при использовании в ходе ответа основных понятий и категорий учебной дисциплины;
- существенного нарушения обучающимся или отсутствия у обучающегося логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала, неумения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;

- отсутствия у обучающегося аргументации, логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;

- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» при приеме экзамена выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по двум или всем вопросам билета;

- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по двум или всем вопросам билета;

- скрытое или явное использование обучающимся при подготовке к ответу нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;

- невладения обучающимся понятиями и категориями данной дисциплины;

- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

Любой из указанных недостатков или их совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «неудовлетворительно».

Обучающийся имеет право отказаться от ответа по выбранному билету с указанием, либо без указания причин и взять другой билет. При этом с учетом приведенных выше критериев оценка обучающемуся должна быть выставлена на один балл ниже заслуживаемой им.

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

- необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием шкалы, включающей оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», оценивание результата проводится следующим образом:

«Отлично» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества

«Хорошо» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 71 до 79% от общего количества;

«Удовлетворительно» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют 50 –70 % правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - работа, содержащая менее 50% правильных ответов.

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

Основная:

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

Дополнительная:

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Периодические издания:

1. Психология: ежемесячный журнал.
2. Высшая нервная деятельность: ежемесячный журнал.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. Федеральный образовательный портал: <http://psychology.edu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «IPR BOOKS» www.iprbookshop.ru
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

8. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- Moodle 3.8.2.

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

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.