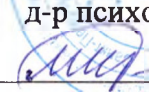


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ, ВОЗРАСТНОЙ И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Руководитель ОПОП  
д-р психол. наук, профессор  
 М.А. Жукина  
«29» мая 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Грищенко Павел Анатольевич

Согласовано: зав. кафедрой, канд. психол. наук, доцент Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2020

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений о биологических, психологических и социальных закономерностях развития стресса, навыков выявления и психокоррекции стрессовых состояний в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

**Задачи дисциплины:**

1. Изучить понятийный аппарат дисциплины, основные теоретические положения, категории и понятия психологии стресса;
2. Сформировать системные представления об особенностях, видах и этапах развитии стресса;
3. Освоить теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса;
4. Владеть основными приёмами диагностики, профилактики и коррекции профилактики стресса в индивидуальной и групповой работе.

**Содержание дисциплины:**

История изучения стресса Комплексный подход к изучению стресса

Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека

Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.

Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – формирование представлений о биологических, психологических и социальных закономерностях развития стресса, навыков выявления и психокоррекции стрессовых состояний в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

**Задачи дисциплины:**

1. Изучить понятийный аппарат дисциплины, основные теоретические положения, категории и понятия психологии стресса;
2. Сформировать системные представления об особенностях, видах и этапах развитии стресса;
3. Освоить теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса;
4. Владеть основными приёмами диагностики, профилактики и коррекции профилактики стресса в индивидуальной и групповой работе.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

**1.4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\***

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах										
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (экзамен)	
					Всего	Виды учебных занятий					Групповые консультации			Индивидуальные консультации
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Занятия практического типа				
Очная	3	81	108	56	52	48	18	30	-	-	16	4		
Очно-заочная	3	81	108	70	38	34	14	20	-	-	12	4		
Заочная	3	81	108	92	16	12	-	-	12	-	6	4		

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9) - способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4); - способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5)

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. История изучения стресса Комплексный подход к изучению стресса	10	4	6	2
Тема 2. Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека	12	4	8	4
Тема 3. Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.	16	6	10	6
Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний	10	4	6	4
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>16</b>

#### Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. История изучения стресса Комплексный подход к изучению стресса	6	2	4	2
Тема 2. Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека	8	4	4	2
Тема 3. Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.	10	4	6	4
Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний	10	4	6	4
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>12</b>

### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. История изучения стресса Комплексный подход к изучению стресса	2	-	-	-
Тема 2. Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека	2	-	-	-
Тема 3. Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.	4	-	-	-
Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний	4	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	-	-	-

#### 2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

**Тема 1.** История изучения стресса. Комплексный подход к изучению стресса.

У.Кэннон: понятие гомеостаза, феномен "битва-бегство", роль симпато-адреналовой системы в мобилизационной функции организма для борьбы за существование. Понятие психического гомеостаза. Г.Селье: адаптация, резистентность. Стресс как неспецифическая реакция организма. 3 стадии адаптационного синдрома. Стрессор.

Роль центральной нервной системы в формировании стресса. Основные центры регуляции стрессорного ответа. Гормоны стресса. Гипоталамо-гипофизарно-адреналовая система. Индекс Кердо. Роль обратной связи в системе "организм – головной мозг".

**Тема 2.** Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека

Хронический стресс. Условия гибели клеток центральной нервной системы при стрессе. Посттравматический стресс. Стресс как фактор развития психосоматических заболеваний.

Природа стрессора. Физический стресс – определение, причины возникновения, характеристики ответной реакции организма. Эмоциональный стресс – определение, причины возникновения. Социальный стресс. Профессиональный стресс.

Старение. Стресс и механизмы старения. Адаптация. Механизмы адаптации в разные возрастные периоды. Индивидуальная резистентность. Стратегии адаптации. Функции тренировок.

**Тема 3.** Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды

Основные параметры поведения, изменяющегося при стрессе: ситуативная тревожность, страх, Двигательная и исследовательская активность, смещенная активность.

Межполовые различия стресс-реакции. Особенности функционирования системы "мать-дитя". Механизмы влияния стресса, испытываемого матерью, на плод. Изменение формирования материнского поведения при хроническом стрессе беременной. Последствия пренатального стресса для особи. Поведение, особенности обучения и памяти пренатально стрессированных животных. Факторы риска беременных женщин. Причины возникновения стресса у детей, особенности развития у них стрессорного ответа. Проявления детского стресса.

Состояние хронического стресса. Предшествующий в онтогенезе опыт. Предсказуемость воздействия. Возможность альтернативных действий. Стратегия поведения. Влияние иерархического статуса. Индивидуальная стрессоустойчивость организма. Измененные состояния сознания при стрессе. Комплексный подход к проблеме.

#### **Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний**

Инвазивные и неинвазивные методы диагностики. Психологические методы диагностики. Стресс, депрессивно-подобное состояние, депрессия. Фармакологические методы коррекции. Нефармакологические методы коррекции: естественные стресс-протекторы, регуляция с помощью биообратной связи, рефлексотерапия, психотерапия, самовнушение.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

**ТЕМА: Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.**

**Цель:** Студент должен понимать, что стресс - это нормальная адаптивная реакция организма, которая включает в себя гормональный, физиологический и поведенческий компоненты. Поэтому физиологические особенности организма в разные периоды онтогенеза будут влиять на его стрессорезистентность и стрессореактивность.

**Понятийный аппарат:** стрессореактивность, стрессорезистентность, возрастная периодизация, адаптация, дезадаптация, эустресс, дистресс.

#### **Практическое задание:**

Студенты разбиваются на группы, каждая группа выбирает один из периодов возрастной периодизации. Данный период надо охарактеризовать по следующему плану:

1. физиологические особенности организма в этот период
2. психологические особенности организма в этот период
3. показатели стрессореактивности в этот период
4. показатели стрессоустойчивости в этот период
5. основные стрессоры, имеющие место для человека в этот период онтогенеза
6. что такое экстремальное перенапряжение

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие периоды онтогенеза являются критическими с точки зрения стрессоустойчивости?
- Какие периоды онтогенеза являются самыми стрессоустойчивыми?
- В чем разница стресс-ответа мужского и женского организма?

**СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.****ТЕМА: Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний.**

**Цель:** Студент должен владеть основными приемами диагностики стрессового состояния человека.

**Понятийный аппарат:** стресс, сердечно-сосудистая деятельность, кожно- гальваническая реакция.

**Практические задания**

Работа на оборудовании «Полиграф. Диана1». Алгоритм работы. Обязательное психологическое и функциональное исследования испытуемого до и после исследование на «Полиграфе. Диана 1». В психологическое исследование входит написание диагностического теста, в функциональное исследование входит подсчет АД, СДА, ВДХ, НДХ, КГР, ФПГ.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Каким образом влияет изменение характера дыхания на показатели сердечно-сосудистой деятельности?
2. Почему параметры сердечно-сосудистой деятельности используют в качестве основного объективного показателя стрессового состояния организма
3. Как диагностировать стрессовое состояние испытуемого с помощью КГР?

**2.4. Описание занятий в интерактивных формах****Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *дебатов и дискуссий* - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Студенты объединяются в 3 группы («физиологический стресс», «психоэмоциональный личностный стресс», «социальный стресс»), в каждой из которых определяется координатор, который должен будет разработать стратегию подачи материала, оратор и секретарь для записи основных тезисов, вопросов и замечаний. Остальные участники группы могут помогать оратору, предоставляя ему рукописный материал, оформляемый по мере необходимости прямо

по ходу выступления, или ценные указания в устной форме. Каждой группе предоставляется 2 выступления. Первое выступление содержит в тезисной форме предоставление наиболее ценных тезисов, с помощью которых можно качественно описать и оценить проявление данного вида стресса на здоровье и поведение человека. После выступления представители от других групп имеют возможность задать по 3-4 вопроса, на которые дается 2-3 минуты ответа. Второе выступление дает возможность оценить плюсы и минусы данного стрессора для организма с точки зрения здоровья, психосоматических проявлений.

### **Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов* – такая форма интерактивных занятий предполагает подготовку на занятии или в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ, с последующей презентацией результатов; задания должны носить исследовательский характер.

Студенты заранее получают задание рассказать и показать один из методов нефармакологической коррекции стрессового состояния. Обязательно согласование тем, чтобы не было повторов. Возможные варианты методов, в рамках которых можно сделать несколько различных работ:

- Релаксация,
- Гимнастика
- Арттерапия (рисование, лепка, коллажи, фотоальбомы)
- Рефлексотерапия
- Смехотерапия
- Фитотерапия
- Ароматерапия и другие

Результаты своей работы они представляют в виде презентации, в которой показывают слайд с теоретическим обоснованием выбранного метода, и собственное видение работы по данному методу.

Перед началом презентации студенты сами разрабатывают анкету с системой оценки презентации и её представления. После выступления они оценивают выступление по анкете (в том числе и свое выступление). Баллы выставляются соответственно полученному «месту конкурса презентаций и выступлений».

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными специалистами организаций не предусмотрены.



## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

### **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области психологии и нейробиологии.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: стресс, стрессоустойчивость, стрессореактивность, посттравматический стресс, тайм-менеджмент, общий адаптационный синдром, диагностика стрессоустойчивости, диагностика наличия состояния стресса, коррекция стрессового состояния.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (нейробиологии, психологии стресса, психофизиологии).

### **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

### **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

#### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психология стресса» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. Данная самостоятельная работа предполагает в большей степени освоение практических навыков работы с полученным на лекции теоретическим материалом. При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- аннотирование;
- рецензирование;
- решение «кейс-методов».

#### **Оформление самостоятельной работы:**

##### 1. Титульный лист.

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psycwork.ru](http://www.psycwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### 3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Форма обучения	Объем часов на самостоятельную работу
Очная форма обучения	56
Очно-заочная форма обучения	70
Заочная форма обучения	92

**Тема 1. История изучения стресса. Комплексный подход к изучению стресса** (время на изучение и выполнение данной темы для очного отделения 18 часов, для очно-заочного - 22 часа, для заочного - 30 часов)

*Задания к разделу.*

1. Дайте современное определение термину «Стресс» и распишите алгоритм стрессового ответа в человека на уровне функциональных систем организма.
2. Дайте развернутый ответ на вопрос «Чем психоэмоциональный стресс отличается от посттравматического стресса?».

**Тема 2. Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека стресса** (время на изучение и выполнение данной темы для очного отделения 8 часов, для очно-заочного - 10 часов, для заочного - 12 часов)

*Задания к разделу.*

Ответить на вопрос «Является ли стресс причиной психосоматических заболеваний?», следуя следующему плану:

1. дать определение понятию «Психосоматическое заболевание»
2. дать определение понятию «Хронический стресс»
3. перечислить те заболевания, которые можно отнести к психосоматическим.
4. на примере одного из перечисленных психосоматических заболеваний объясните механизм его формирования.
5. обобщите полученную информацию и дайте развернутый ответ на вопрос «Является ли стресс причиной психосоматических заболеваний?»

**Тема 3. Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды** (время на изучение и выполнение данной темы для очного отделения 10 часов, для очно-заочного - 12 часов, для заочного - 16 часов).

*Задания к разделу.*

Провести исследовательскую работу по теме «Выявление уровня стрессоустойчивости у испытуемого в настоящий период времени» по следующему плану:

#### 1. Описание испытуемого:

- Имя (можно инициалы)

- Пол
- Возраст
- Семейное положение
- Наличие детей
- Особенности профессиональной деятельности (все то, что может иметь отношение к

повышению состояния стресса как профессионального риска)

**2. Диагностический материал (заполненные анкеты «бланк ответов»), сами тексты тестов в работе приводить не надо**

**ПРИМЕР: Интегративный тест тревожности (ИТТ)**

УСТАНОВКА: Ниже вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено ОБЫЧНО. В зависимости от этого поставьте «+» в одну из четырех граф.

	Совсем нет	Слабо выражено	<i>Выражено</i>	Очень выражено
Я нахожусь в напряжении				
Я расстроен				
Я тревожусь о будущем				
Я нервничаю				
Я озабочен				
Я возбужден				
Я ощущаю непонятную угрозу				
Я быстро устаю				
Я не уверен в себе				
Я избегаю любых конфликтов				
Я легко прихожу в замешательство				
Я ощущаю свою бесполезность				
Я плохо сплю				
Я чувствую себя утомленным				
Я эмоционально чувствителен				

**Ключ к ИТТ**

	Совсем нет	Слабо выражено	Выражено	Очень выражено
утверждение	0 баллов	1балл		3балла

В данном варианте теста ИТТ мы оцениваем уровень ситуативной тревожности.

Подсчет результатов проводится по следующей схеме:

	Сырые баллы		Станайны		
Общий показатель					
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Пересчет сырых баллов в станайны проводится по таблице:

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	74 49 25				
2	73 49 24				
3				110 74 37	
4	80 53 27				
5				98 65 32	
6	73 49 24				
7			111 74 37		
8		91 61 30			
9			85 56 28		
10					171 114 57
11					129 86 43
12			87 58 29		
13		122 81 41			
14		87 58 29			
15				92 61 31	



Станайны	Сырые показатели	Сумма диагностических коэффициентов для взрослых				
		ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	6 и менее	34 и менее	26 и менее	13 и менее	44 и менее	50 и менее
2	7 – 8	35-48	27-36	14-19	45-62	51-70
3	9	49-62	37-47	20-24	63-80	71-90
4	10 - 11	63-76	48-57	25-29	81-97	91-110
5	12 - 14	77-100	58-82	30-54	98-122	111-135
6	16 - 18	102-137	83-122	55-99	123-155	136-185
7	19 - 22	138-173	123-161	100-144	156-187	166-195
8	23 - 26	174-209	162-201	145-188	188-219	196-225
9	27 и более	210 и более	202 и более	189 и более	220 и более	226 и более

Следует учесть, что оценка по шкале общей тревоги ниже 4 станайнов соответствует низкому уровню тревожности, равная 4-6 станайнам соответствует нормальному уровню, от 7 и выше – высокому уровню тревожности, о наличии дезадаптации как в интер- или интраиндивидуальных отношениях, так и о наличии дисгармонии со средой в целом.

При наличии повышения общей тревожности возникает заинтересованность в анализе ее структуры и идентификации компонента, за счет которого возникла девиация.

Шкала, интерпретируемая как "эмоциональный дискомфорт" (ЭД) – смысл факторных нагрузок напрямую или косвенно связан с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным форм или неудовлетворенностью жизненной ситуацией.

Шкала "астенического компонента тревожности" (АСТ) – смысл факторных нагрузок свидетельствует о преобладании в структуре тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости.

Шкала "фобический компонент" (ФОБ) – отражает преобладание ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие люди не всегда могут сформулировать источник своих тревог.

Шкала "тревожной оценки перспективы" (ОП) – тесно связана с ФОБ, о здесь отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

Шкала "социальные реакции защиты" (СЗ) – связана с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов или с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

### Индикатор К-стратегий

На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой вы столкнулись за последние полгода и которая заставила вас изрядно побеспокоиться.

№ утвержд	ДА	Скорее да, чем нет	НЕТ	№ утвержд	ДА	Скорее нет, чем да	НЕТ
1.				18.			
2				19			
3				20			
4				21			
5				22			
6				23			
7				24			
8				25			
9				26			
10				27			
11				28			
12				29			
13				30			
14				31			
15				32			
16				33			
17							

### Индикатор К-стратегий

Ознакомившись с утверждениями, вы сможете определить какие из предложенных вариантов обычно вами используются.

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.

3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.
24. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.

33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

### Индикатор "К-стратегий":

Цифрами указаны номера вопросов, на которые были ответы «да» (один балл), «скорее да чем нет» (0,5 балла), «скорее нет чем да» (0,5 балла).

РП	2	3	8	9	11	15	16	17	20	29	33
П СП	1	5	7	12	14	19	23	24	25	31	32
И	4	6	10	13	18	21	22	26	27	28	30

Тест «К-стратегий» позволяет оценить способность тестируемого решать проблемы и принимать решения, основываясь на собственном мнении, или на мнении другого лица. Косвенно по результатам теста можно оценить уровень ответственности испытуемого за совершаемые им поступки.

Сумма баллов по шкале РП свидетельствует о способности принимать решение испытуемым самостоятельно, по шкале П СП – о принятии решения на основе советов со стороны друзей, родственников или специалистов, по шкале И – уход от проблем, нежелание их решать.

### Тест Айзенка на темперамент

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера и здоровья. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» (да), если нет – знак «-» (нет), долго не задумывайтесь, здесь правильных или неправильных ответов нет.

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
									101

### Тест Айзенка на темперамент

1. У вас много различных хобби.
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь делать.
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения.

4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек.
5. Вы разговорчивый человек.
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги.
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин.
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше того, что вам полагалось.
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь.
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком.
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, вы бы сильно расстроились.
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать и говорить.
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно.
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом.
15. Способны ли вы дать волю чувствам и всюю повеселиться в шумной компании.
16. Вы раздражительны.
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты вы сами.
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми.
19. Вы верите в пользу страхования.
20. Легко ли вас обидеть.
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе.
23. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние.
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело.
25. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица.
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе.
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите.
28. Вас часто беспокоит чувство вины.
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь.
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми.
31. У вас есть явные враги.
32. Вы назвали бы себя нервным человеком.

33. Вы всегда извиняетесь, когда нарубите другому.
34. У вас много друзей.
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль.
36. Вы беспокойный человек.
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали.
38. Вы считаете себя беззаботным человеком.
39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность.
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились.
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь.
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве.
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами.
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела.
45. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины.
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей.
47. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить.
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе.
49. Вы иногда много хвастаетесь.
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию.
51. Раздражают ли вас осторожные водители.
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье.
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке.
54. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям.
55. Для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус.
56. Бывает ли у вас иногда дурное настроение.
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве.
58. Вам нравится общаться с людьми.
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе.
60. Вы страдаете от бессонницы.
61. Вы всегда моете руки перед едой.
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман.
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока.
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины.
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий.

66. Любите ли вы часто бывать в компаниях.
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком).
68. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна.
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях.
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время.
71. Есть люди, которые стараются избегать вас.
72. Вас очень заботит ваша внешность.
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми.
74. Считаете ли вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь.
75. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть.
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом.
77. Вы можете внести оживление в компанию.
78. Вы стараетесь не грубить людям.
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза.
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему.
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда.
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека.
83. Вас беспокоили ваши нервы.
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами.
85. Вы легко теряете друзей по своей вине.
86. Вы часто испытываете чувство одиночества.
87. Всегда ли ваши слова совпадают с делом.
88. Нравится ли вам иногда дразнить животных.
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и вашей работы.
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы вам слишком скучной.
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу.
92. Вам нравится суета и оживление вокруг вас.
93. Вы хотите, чтобы люди боялись вас.
94. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы.
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня.
96. Считают ли вас живым и веселым человеком.
97. Часто ли вам говорят неправду.

98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам.

99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки.

100. Вам когда-нибудь жалко животное, которое попало в капкан.

101. Трудно ли вам заполнять анкету.

### Тест Айзенка

Цифрами указаны номера вопросов, на которые были ответы «да» (+) или «нет» (-), что указано в таблице:

ЭИ:	+	1	5	10	15	18	26	34	38	42	50	54	58	62	66	70	74	77	81	90	92	96			
	-:	22	30	46	84																				
ПХ:	+	14	23	27	31	35	47	51	55	71	85	88	93	97											
	-:	2	6	9	11	19	39	43	59	63	67	78	100												
НТ:	+	3	7	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	75	79	83	86	89	94
		98																							
ИИ:	+	13	21	33	37	61	73	87	99																
	-:	4	8	17	25	29	41	45	49	53	57	65	69	76	80	82	91	95							

ЭИ – показатель экстраверсии, ПХ – показатель психотизма, НТ – показатель нейротизма, ИИ – показатель искренности ответов.

Средние показатели: ЭИ – 7-15 баллов, НТ – 8-16 баллов, ПХ – 5-12 баллов, ИИ – не выше 10 баллов.

### 3. Интерпретация полученных результатов

В интерпретации в ключах к опросникам вам приведены основные параметры, которые оцениваются в данном тесте. Вам необходимо найти среди литературных источников описание этих параметров и как они соотносятся с полученными в вашем собственном исследовании результаты. Интерпретацию описывать своими словами, но при этом их необходимо аргументировать информацией из литературных источников.

#### 4. Заключение:

*Испытуемый обладает ..... уровнем стрессоустойчивости, поскольку .....*

*Для человека с .....уровнем стрессоустойчивости в настоящий момент психолог может рекомендовать следующие коррекционные мероприятия: .....*

**Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессовых состояний стресса** (время на изучение и выполнение данной темы для очного отделения 20 часов, для очно-заочного - 26 часов, для заочного - 32 часа).

*Задания к разделу.*

Разработать анкету из 15-25 вопросов для исследования стресса у студентов.



### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

Результаты аттестации самостоятельной работы по дисциплине должны будут оформлены преподавателем в Ведомость БРС на последнем занятии по дисциплине (для очной и очно-заочной формы обучения).

Студенты заочной формы обучения сдают самостоятельную работу не позднее, чем за три недели до даты промежуточной аттестации по дисциплине, результаты аттестации будут объявлены студентам не позднее, чем за одну неделю до даты промежуточной аттестации по дисциплине.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология стресса» относится рубежный контроль (контрольная работа), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;

- знание специальной литературы по дисциплине.

### **Шкала оценивания для экзамена**

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по четырехбалльной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» соответствует высокому уровню теоретических знаний, владения студентом понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи.

Оценка «хорошо» может быть выставлена в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, но проявил недостаточные умения и навыки в решении профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» соответствует поверхностному владению теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины, недостаточным умениям решать практические задачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

## **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<b>Тема (раздел) дисциплины</b> (указывается номер темы, название)	<b>Компетенции по дисциплине</b>
Тема 1. История изучения стресса. Комплексный подход к изучению стресса	ОК-9; ПК-4; ПК-5
Тема 2. Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека	ОК-9; ПК-4; ПК-5
Тема 3. Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.	ОК-9; ПК-4; ПК-5
Тема 4. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний	ОК-9; ПК-4; ПК-5

## **4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

**Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)** – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы или теста минимальной компетентности.

**Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)** – проводится в форме проверочной (контрольной) работы, на выполнение которой дается 20-25 минут. За это время студент должен написать определения на 10 понятий, *которые обозначены в глоссарии* и были уже изучены во время аудиторной работы. Работа зачтена в случае выполненного на 50% задания (оценка 3 балла), 70% задания (оценка 4 балла), 90-100% задания (оценка 5 баллов).

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов

Форма проведения аттестации – ответ на теоретический вопрос и решение практико-ориентированного кейс-задания

#### **Примерные вопросы к экзамену:**

1. История изучения стресса в физиологии и психологии.
2. Представления Селье о стресс как неспецифической реакции организма.
3. Что такое стрессор, его свойства.
4. Генетически-конституциональная модель стресса.
5. Психодинамическая модель стресса.
6. Модель стресса H.G. Wolff.
7. Междисциплинарная модель стресса.
8. Стресс как социальные конфликты.
9. Копинг-стратегии как механизмы преодоления стресса.
10. Психологические защиты в стрессовых ситуациях.
11. Теоретические подходы к стрессу (бихевиоризм, когнитивное направление, деятельностный подход, гуманистический подход)
12. Стресс и возрастные кризисы.
13. Роль симпато-адреналовой системы в мобилизации функций организма в борьбе за существование.
14. Гомеостаз и механизмы его поддержания.
15. Общий адаптационный синдром.
16. Роль центральной нервной системы в формировании стресса.

17. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
18. Особенности межполушарной асимметрии в стрессовых состояниях.
19. Стадии мобилизации организма при стрессе по Гансу Селье
20. Стадия резистентности организма при стрессе по Гансу Селье
21. Стадия истощения организма при стрессе по Гансу Селье
22. Теория Уолтера Кенона. Реакция «Битва-Бегство»
23. Природа стрессоров.
24. Физический стресс – определение, механизмы, последствия.
25. Эмоциональный стресс – определение, механизмы, последствия.
26. Личностный стресс – определение, механизмы, последствия.
27. Социальный стресс – причины, последствия.
28. Причины информационного стресса.
29. Профессиональный стресс – причины, последствия.
30. Психофизиологические факторы, влияющие на стрессорный ответ организма.
31. Социальные факторы, влияющие на стрессорный ответ организма.
32. Тревожность – определение, виды, ее роль в организации стрессорного ответа организма.
33. Страх - определение, роль в организации стрессорного ответа организма.
34. Межполовые различия в поведении при стрессе.
35. Причины изменения поведения после действия стрессора.
36. Стрессоустойчивость.
37. Психологические методы коррекции стрессовых расстройств.
38. Понятие эустресс в психологии стресса.
39. Понятие дистресс в психологии стресса.
40. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека.

**Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Гомеостаз это
  - Обмен веществ
  - Поддержание баланса в организме
  - Биологическая обратная связь

Выберите правильный ответ.

2. Феномен «Борьба -Бегство» открыл:

- У. Кенон
- Д. Уотстон
- И. Павлов

Выберите правильный ответ.

3. Автор первоначальной концепции стресса

- Г. Селье
- К. Бернар
- У. Кенон

Выберите правильный ответ.

4. Стрессоры это

- Негативные переживания
- Когнитивный диссонанс
- Раздражители, нарушающие гомеостаз

Выберите правильный ответ.

5. Резистенция это

- Первичная фаза стресса
- Вторичная фаза стресса
- Завершающая фаза стресса

Выберите правильный ответ.

### **Пример типового практико-ориентированного задания**

#### ***Типовое задание 1.***

Вам необходимо выявить уровень стрессоустойчивости абитуриентов при поступлении в ВУЗ

#### Алгоритм решения задачи.

1. Проанализируйте проблему
2. Сформулируйте гипотезу
3. Подберите методики исследования

#### ***Типовое задание 2.***

У Вас стоит задача измерить уровень адаптации школьников на начальном этапе обучения

#### Алгоритм решения задачи.

1. Сформулируйте гипотезу
2. Предложите план
3. Выберите методики исследования

### **Типовое задание 3.**

Предложите мероприятия по психологической подготовке старшеклассников к сдаче ЕГЭ

#### Алгоритм решения задачи.

1. Проанализируйте проблему
2. Выявите «слабые» места в подготовке учащихся
3. Дайте рекомендации по развитию стрессоустойчивости адресно, каждому учащемуся и его родителям

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Адаптация** – процесс приспособления физиологических реакций организма к изменяющимся условиям окружающей среды, направленный на поддержание гомеостаза.

**Восприятие** – процесс познания явлений окружающего мира при помощи органов чувств, совокупность процессов, посредством которых формируется субъективный образ реально существующей действительности.

**Гомеостаз** – постоянство внутренней среды организма.

**Долговременная память** – память, для которой характерен устойчивый след информации.

**Доминанта** – принцип ведущего действия данного момента, это действие, которое подчиняет себе деятельности всего организма.

**Информационный стресс** – развивается при наличии информация о реальном или предполагаемом значимом событии.

**Кратковременная память** – память, при которой существует первоначальный неустойчивый след информации, характеризующийся ограниченным объемом и быстрым угасанием.

**Критический период** – это период высокой чувствительности к различным воздействиям.

**Мотивация** – состояние, направленное на удовлетворение потребности.

**Память** – механизм, позволяющий сохранять информацию в течение длительного времени.

**Поведение** – внешне наблюдаемое взаимодействие организма с окружающей средой, опосредованное как внешней двигательной активностью, так и внутренней психической деятельностью.

**Посттравматический стресс** – это состояние организма, вызываемое травматическими ситуациями – экстремальными критическими ситуациями, обладающими мощным негативным действием, требующим от индивида экстраординарных усилий по совладению с последующими воздействиями.

**Потребность** – специфическая сила живых организмов, обеспечивающая их связь с внешней средой для самосохранения и саморазвития.

**Пренатальный стресс** – стрессорная реакция, развивающийся у плода, в том случае, когда беременная женщина находится в состоянии хронического стресса.

**Профессиональный стресс** – психологическое состояние человека, возникшее под влиянием специфической ситуации в профессиональной деятельности.

**Рефлекс** – это реакция организма на изменения внешней или внутренней среды, опосредуемая нервной системой.

**Смещённое поведение** – возникает в конфликтных ситуациях и представляет собой то поведение, которое очевидно и функционально не связано с текущей деятельностью.

**Социальный стресс** – возникает при нарушении социальных единиц или систем.

**Страх** – возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида со стороны действительной или воображаемой опасности.

**Стресс** – совокупность всех неспецифических изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий, сопровождающихся перестройкой защитных систем организма.

**Стрессореактивность** – скорость ответной реакции организма на действие стрессора.

**Стрессорезистентность** – показатель устойчивости организма к различным факторам.

**Тревожное состояние** – сопровождает переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности.

**Хронический стресс** – стрессорная реакция организма на стрессор, длящийся в течение нескольких дней (недель, месяцев).

**Физический стресс** – стресс, связанный с болевыми ощущениями или повреждениями тканевых структур.

**Эмоции** – это отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения, которую субъект произвольно оценивает на основе генетического и индивидуально приобретенного опыта.

**Эмоциональный стресс** – эмоциональные реакции в ответ на действие стрессора.

**Эмоциональное состояние** – субъективное переживание, отражающее отношение данного индивида к окружающему миру и к самому себе.

**Эмоциональное выражение** – изменение в соматической и висцеральной сфере, сопровождающее эмоциональное состояние.

**Эмпатия** – способность сочувствовать, то есть понимать эмоциональное состояние другого человека.

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
1	Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05254-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/433788">https://www.biblio-online.ru/bcode/433788</a>	+	-	+	+
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/438406">https://www.biblio-online.ru/bcode/438406</a>	+	+	-	-
3	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 283 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/438202">https://www.biblio-online.ru/bcode/438202</a>	-	+	+	-
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 238 с. – (Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-06243-4. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/441483">https://www.biblio-online.ru/bcode/441483</a>	-	+	-	+
2	Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 644 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12558-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/447807">https://www.biblio-online.ru/bcode/447807</a>	-	-	+	+
3	Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 303 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-9094-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/433785">https://www.biblio-online.ru/bcode/433785</a>	+	-	-	-

**6.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет, используемых при освоении дисциплины**

1. Селье Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] / Г. Селье . – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt> – Загл. с экрана.
2. Стресс и счастье – на одну букву! [Электронный ресурс] / авт. Ю.В. Щербатых. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/> – Загл. с экрана.



#### **6.4. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

East View [Электронный ресурс]: information services. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)