

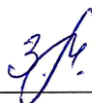
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
На заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии

Согласовано:  
Председатель УМК факультета /  
института

Протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Зав. кафедрой  / Халфина Р.Р.

 / Гиниятова З.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО**  
**ПОВЕДЕНИЯ**

(Обязательная часть)

Программа специалитета

Специальность

**37.05.02. Психология служебной деятельности**

Специализация подготовки

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

Квалификация

**Психолог**

Разработчик (составитель)

Доцент, канд. биол.наук, доцент



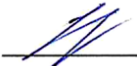
/ Сальникова Е.П

Для приема 2017 г.

Уфа – 2021 г.

Составитель: Сальникова Е.П.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Зав. кафедрой  / Халфина Р.Р.

## Список документов и материала

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объём дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	7
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.	7
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	10
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	12
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28
Приложение 1	29
Приложение 2	33

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
(с ориентацией на карты компетенций)

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине: **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения:**

ОК-6 - Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния;

ПК-13 - способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности;

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
<b>Знания</b>	система представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств	ОК-6-способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
	методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	ПК-13 - способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
<b>Умения</b>	правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	ОК-6 -способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

	осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13 - способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
<b>Владения</b> (навыки/опыт деятельности)	конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	ОК-6 Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
	готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления	ПК-13 - способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности

## 2. Цель и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к вариативной части.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9 семестре

**Цель** изучения дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» - сформировать у студентов систему представлений о стрессе, существующих в отечественной и зарубежной психологии подходах к профилактике, психодиагностике и психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств, методах психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: психофизиология (область междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии. Изучает психику в единстве с ее нейрофизиологическим субстратом — рассматривает соотношение мозга и психики), общая

психология (объединяет фундаментальные психологические знания и решает задачи по исследованию индивида – конкретного представителя вида *Homo sapiens*), психология развития и возрастная психология (изучает факты и закономерности развития человека, возрастную динамику его психики), педагогическая психология (изучает психологические проблемы обучения и воспитания).

### **3. Содержание рабочей программы (объём дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1. Код и формулировки компетенции: ОК-6 – способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: систему представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств	Имеет фрагментарные знания о системе представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств	Знает систему представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств, но допускает незначительные ошибки Знает систему представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств
Второй этап (уровень)	Уметь: правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	Не умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	Умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий, но допускает незначительные ошибки Умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий

Третий этап (уровень)	Владеть: конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	Не владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	Владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, но допускает незначительные ошибки Владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий
-----------------------	---	---	--

2. Код и формулировки компетенции: ПК-13 - способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	Имеет фрагментарные знания о методах психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	Знает методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, но допускает незначительные ошибки Знает методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы



Второй этап (уровень)	Уметь: осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	Не умеет осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	Умеет осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности, но допускает незначительные ошибки Умеет осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
Третий этап (уровень)	Владеть: готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления	Не владеет готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления	Владеет готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления, но допускает незначительные ошибки Владеет готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для зачёта: текущий контроль – максимум 50 баллов, рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум – 10 баллов. Шкала оценивания:

Зачтено - от 45 до 110 баллов (включая 10 поощрительных)  
Не зачтено – от 0 до 44 баллов

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать: систему представлений о стрессе, подходах к профилактике, психодиагностике, психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, тестирование
	Знать: методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	ПК-13	Устный опрос, конспект, реферат, тестирование
2-й этап Умения	Уметь: правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование

	Уметь: осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
3-й этап Владения (навыки/ опыт деятельности)	Владеть: конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Владеть: готовностью участвовать в разработке психологических мероприятий психокоррекционного направления	ПК-13	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование

### **4.3. Рейтинг-план дисциплины**

Рейтинг-план дисциплины представлен в приложении 2.

#### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Устный опрос
2. Конспект
3. Реферат
4. Тест
5. Практико-ориентированные задания
6. Зачёт

#### **УСТНЫЙ ОПРОС**

Устный опрос — наиболее распространенный метод контроля знаний студентов. При устном контроле устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

#### **Вопросы обсуждения на практических занятиях посредством устного опроса**

##### **Тема 1. Понятие стресса. Психофизиология стресса**

1. Что такое стресс? Понятие стресса в современной психологии
2. Физиология стресса
3. Стресс как событие, нарушающее гомеостазис
4. Стресс как реакция целостного организма
5. Стресс как трансактный процесс
6. Подходы к изучению стресса
7. Экстремальные воздействия и стрессоры.
8. «Стресс жизни» и «стресс смерти»
9. Психофизиология стресса
10. Эмоционально-поведенческий синдром стресса

##### **Тема 2. Работоспособность при стрессе. Стресс и болезни.**

1. Работоспособность при стрессе.
2. Работоспособность при кратком стрессе.
3. Физическая работоспособность при длительном стрессе.
5. Стресс и болезни.

6. Психосоматические болезни.
7. Стресс и иммунная система.
8. Артериальная гипертензия.
9. Ишемическая болезнь сердца.
10. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
11. Рак.
12. Ревматоидный артрит.
13. Аллергия, астма и сенная лихорадка.

### **Тема 3. Психодиагностика и защита от стресса**

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
2. Организационная диагностика стресса.
3. Диагностика синдромов профессионального стресса.
4. Защита от стресса.
5. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.
6. Жизненные ситуации и изменение восприятия
7. Вмешательства по преодолению стресса.
8. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.
9. Совладание со стрессом.
10. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям

#### **Критерии оценивания устных ответов студентов (в баллах)**

**«5 баллов»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**«3-4 балла»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**«1-2 балла»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**«0 баллов»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **КОНСПЕКТ СТАТЬИ**

Конспект статьи - особый вид вторичного текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте, позволяющая выявить, систематизировать и обобщить наиболее ценную информацию, восстановить, развернуть исходную информацию.

#### **Требования:**

1. Конспект выполняется самостоятельно от руки в тетради.
2. Название конспектируемого произведения.
3. Источник с точной библиографической ссылкой.

4. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.
5. При оформлении конспекта необходимо стремиться к ёмкости каждого предложения.
6. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного.
7. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.
8. Конспект должен быть сдан в срок.
9. Объём конспекта - 5 – 6 страниц

### **Критерии оценивания конспекта статьи (в баллах)**

<b>5 баллов</b>	<b>3-4 балла</b>	<b>1-2 балла</b>	<b>0 баллов</b>
Присутствуют все компоненты конспекта, все 9 пунктов требований выполнены верно	Допущены незначительные ошибки в отражении основных положений, результатов работы автора, выполнены 7 – 8 пунктов требований	Допущены ошибки в результатах работы автора, выводов, отсутствуют лаконичность и ясность изложения мыслей студента, выполнены лишь 5 – 6 пунктов требований	Конспект не выполнен.

#### **Конспект 1**

1. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова .— Москва : Юрайт, 2017 .— 299 с., (гл. 2)

#### **Конспект 2**

Сапольски, Роберт. Психология стресса = Why Zebras Don'T Get Ulcers / Р. Сапольски .— 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2017 .— 480 с., (гл. 4)

#### **Конспект 3**

Сапольски, Роберт. Психология стресса = Why Zebras Don'T Get Ulcers / Р. Сапольски .— 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2017 .— 480 с., (гл. 8)

### **РЕФЕРАТ**

Реферат представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме. Объем реферата может достигать 7-8 стр. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. Для подготовки реферата студенту предоставляется список тем, список обязательной и дополнительной литературы, требования к оформлению.

#### Требования к написанию реферата:

- титульный лист должен включать название дисциплины, тему реферата, Ф.И.О. студента, отделение, курс, факультет, на котором обучается студент.
- план-оглавление;

- введение (включает постановку вопроса, объяснение выбора темы, ее значимости и актуальности, формулировки цели и задач реферата, краткую характеристику используемой литературы);
- основная часть (каждый из ее разделов раскрывает отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга. Данный компонент реферата предполагает подразделение на параграфы, количество и название параграфов определяется самим студентом исходя из рассмотренного и проанализированного материала);
- заключение (подводятся итоги или делаются обобщенные выводы по теме реферата, могут быть предложены рекомендации);
- литература.
- объем - 5 – 6 страниц
- литература - 3 - 4 источника

### Критерии оценки:

- соответствие теме;
- глубина изучения и обобщения материала;
- адекватность выбора и полнота использования литературных источников;
- правильность оформления реферата.

### Критерии оценивания реферата (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
Присутствуют все компоненты работы. Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы. Грамотные ответы на вопросы по проблеме.	Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы.	Грамотный пересказ источников, отсутствуют элементы анализа. Поверхностное представление о проблеме.	Работа не выполнена.

### Примерные темы рефератов

Студентам выдаётся перечень тем, из которых они самостоятельно выбирают нужное для себя задание

1. Понятие стресса в современной психологии.
2. Физиология стресса.
3. Стресс как событие, нарушающее гомеостазис.
4. Стресс как реакция целостного организма.
5. Стресс как трансактный процесс.
6. Подходы к изучению стресса.
7. Этнические принципы исследования стресса.
8. Организационно-методические принципы исследования стресса.
9. Экстремальные воздействия и стрессоры.
10. «Стресс жизни» и «стресс смерти».
11. Психофизиология стресса.
12. Строение нервной системы. Мозг. Эндокринная система. Автономная нервная система.
13. Сердечно-сосудистая система.
14. Пищеварительная система.

15. Симпато-адреналовая система реакций.
16. Эмоционально-поведенческий синдром стресса. Эмоции и поведение при кратковременном стрессе. Активное и пассивное эмоционально-поведенческие реагирования при стрессе
17. Психосоматические болезни.
18. Стресс и иммунная система.
19. Артериальная гипертензия.
20. Ишемическая болезнь сердца.
21. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
22. Рак.
23. Ревматоидный артрит. Аллергия, астма и сенная лихорадка.
24. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.
25. Защита от стресса. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.
26. Жизненные ситуации и изменение восприятия. Техники релаксации Вмешательства по преодолению стресса.
27. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Совладание со стрессом.
28. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.

## ТЕСТ

Тест – это вопрос (или незаконченное предложение) с вариантами предполагаемых ответов (окончаний предложения) на него, из которых студент выбирает один верный (или неверный – по указанию в тесте) по его мнению. Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Представленный тест поможет студентам обратить внимание на ключевые вопросы тем учебной дисциплины, закрепить понятийный аппарат и более эффективно подготовиться к экзамену. Тест проводится с помощью задания после 50% проведения планируемых занятий. Тест считается пройденным, если имеются более 61% правильных ответов при следующей оценке: от 61% до 100% - зачтено. При получении неудовлетворительной (не зачтено) оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

### Критерии оценивания теста (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
Выполнение тестовых заданий от 81% до 100%	Выполнение тестовых заданий от 69% до 80%	Выполнение тестовых заданий от 51% до 68%	Выполнение тестовых заданий ниже 51%

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки. Для чтения вопроса и выбора ответа отводится 1 минута.

### Примеры тестов

1. Упорядочить (расположить по порядку) обнаруженные в эксперименте Г.Селье в 1936 году патофизиологический «синдром ответа на повреждение как таковое», получивший название «триада»: 1, 2, 3,
  - а) точечные кровоизлияния и кровотокащие язвочки в слизистой оболочке желудка и кишечника;
  - б) уменьшение (сморщивание) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических желёз, так называемого тимико-лимфатического аппарата;
  - в) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников
2. Расположить по порядку стадии развития стресса: 1, 2, 3,



- а) фаза резистентности;
- б) истощение адаптационных резервов;
- в) реакция мобилизации адаптационных резервов

3. Согласно шкалы оценки социальной адаптации выявить в % отношении важность жизненных событий на реакцию людей, оказавшихся в данных ситуациях: 1 разрыв семейных отношений, 2 смерть близкого родственника, 3 смерть супруга, 4 развод,  
а) 100%, б) 73%, в) 65%, г) 63%

4. За что отвечают следующие структуры головного мозга?

1 мозжечок, 2 продолговатый мозг, 3 мост, 4 таламус, 5 гипоталамус,

- а) сердцебиение, дыхание и другие физиологические процессы,
- б) координация движений, в) регулирует цикл сна, г) передаёт сенсорные импульсы из других частей нервной системы в кору головного мозга, д) контроль гормонального баланса, температуры тела, сужение и расширение кровеносных сосудов

5. Подкорковая часть включает в себя:

- а) лобные доли головного мозга,
- б) эпифиз,
- в) мозжечок,
- г) мост,
- д) промежуточный мозг

6. Перечислить железы внутренней секреции: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

7. Какие гормоны выделяются 1 корковым и 2 мозговым слоями надпочечников:

- а) адреналин, б) кортизол, в) норадреналин, г) альдостерон

8. Разграничить выбор участия в стрессе гормонов 1 мозгового слоя надпочечников и 2 гормонов (тироксина) щитовидной железы:

- а) расширение коронарных сосудов, б) появление диареи, в) учащение дыхания, которое становится более глубоким, г) повышение АД, д) повышение тревожности, е) уменьшение чувства усталости, ж) расширение бронхов, з) ускорение основного ритма метаболизма, и) сужение кровеносных сосудов в мускулах и коже рук и ног, к) увеличение потребления кислорода

9. Дать характеристики 1 симпатическому и 2 парасимпатическому отделам нервной системы:

- а) сужение зрачков, б) расширение зрачков, в) увеличение секреции слюны, г) уменьшение секреции слюны, д) уменьшение частоты сердечных сокращений, е) увеличение частоты сердечных сокращений, ж) сужение бронхиол, з) расширение бронхиол, и) рост кишечной секреции, к) снижение кишечной секреции

10. Дать характеристики стадиям выгорания с точки зрения пятиступенчатого подхода: 1 (медовый месяц), 2 (недостаток топлива), 3 (хронические симптомы), 4 (кризис), 5 (пробивание стены),

- а) чрезмерная работа приводит к измождению, подверженности заболеваниям, острой злобе и чувству подавленности, б) может развиваться настоящее заболевание, в) физические и психологические проблемы переходят в острую стадию и могут спровоцировать развитие болезни, г) работник доволен работой, но со временем работа приносит всё меньше удовольствия, д) появляется усталость, проблемы со сном

11. Дать характеристики личностям типов А и В:

а) терпеливый, б) спокойный, в) нетерпеливый, г) раздражительный, д) склонный к соперничеству, е) спокойно относящийся к работе, ж) чрезмерно поглощённый работой, з) отсутствие честолюбия, и) честолюбивый

12. Дать характеристики людей, предрасположенных к раку:

а) раздражительный, б) сдерживание гнева, в) честолюбивый, г) неспособен прощать, д) нетерпеливый, е) стеснительный, ж) заниженная самооценка

13. Дать характеристики людей, предрасположенных к 1 сердечно-сосудистым заболеваниям и 2 раку:

а) раздражительный, б) спокойный, в) сдерживание гнева, г) склонный к соперничеству, д) чрезмерно поглощённый работой, е) неспособен прощать, ж) стеснительный, з) заниженная самооценка, и) отсутствие «торжества победы»

14. Выберите правильный ответ:

а) при воздействии стрессора в первую очередь активизируется кора надпочечников с помощью АКТГ, затем сигнал передаётся на эндокринную систему и гипоталамус, б) при воздействии стрессора активизируется гипоталамус, который начинает выработку КРГ и даёт команду гипофизу вырабатывать АКТГ и коре надпочечников секретировать кортикоидные гормоны, в) при воздействии стрессора в первую очередь активизируется выработка ТТГ, который передаёт сигнал на гипоталамус, а затем на АКТГ коры надпочечников

15. Указать действие гормонов надпочечников:

а) урежение ритма сердца, б) учащение сердцебиения, в) сужение коронарных артерий, г) расширение коронарных артерий, д) расширение бронхов, е) сужение бронхов, ж) сокращение кровеносных сосудов в лёгких, з) расширение кровеносных сосудов в лёгких, и) увеличение содержания сахара в крови, к) снижение сахара в крови, л) повышение АД, м) снижение АД

### Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания – это задания из окружающей действительности, которые тесно связаны с формированием практических навыков, необходимых в повседневной жизни. Цель этих заданий – формирование умений действовать в социально-значимой ситуации. Практико-ориентированные задания помогают студентам работать с информацией, выделять и отбирать главное, выстраивать собственные пути решения и обосновывать их, работать в парах и в группах, развить свои точки зрения, чувства, убеждения и желания в своей поисковой творческой деятельности.

### Критерии оценки (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 баллов	0 баллов
Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное,	Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно	Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно	Ответ на вопрос задачи дан не правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное,

последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие. Выполнение заданий от 81% до 100%	логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании; ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие. Выполнение заданий от 69% до 80%	полное, последовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием; ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях. Выполнение заданий от 50% до 68%	непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования; ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют. Выполнение заданий ниже 50%
---	--	---	--

### Практико-ориентированное задание 1

Рабочему дали задание сделать деталь в количестве 10 штук за смену. Работа увлекла рабочего и он сделал 12 деталей за смену. Планку увеличили до 15 деталей. Рабочий выполнил и это задание. Повысили до 20 деталей. Он выполнил и это задание, но с большим напряжением как физических, так и психических сил.

Вопрос: 1. Какое психическое состояние возникло у рабочего, когда ему повысили задание до 15 деталей?

2. Какой процесс возник у рабочего при повышении задания до 20 деталей?

3. Какой процесс может возникнуть, если ему поставят задачу производить по 20 деталей в течение длительного времени?

### Практико-ориентированное задание 2

Рабочий, производя по 20 деталей за смену постепенно начал производить меньшее количество деталей и к концу месяца стал производить всего 8 деталей при норме 10 деталей. У него появилась скованность, движения стали медленные, появилась рассеянность, безразличие к тому, что он выполнит план или нет, на замечание руководителей не реагирует.

Вопрос: 1. Какое психическое состояние возникло у рабочего?

2. Какой тип психического напряжения возник у рабочего?

### Практико-ориентированное задание 3

В ночное время рабочий выполнял монотонную работу. Через 6 часов непрерывной работы он внезапно потерял сознание на несколько секунд. После проделанной физзарядки и кратковременного отдыха продолжил работу.

Вопрос: Какое психическое состояние возникло у рабочего?

### Практико-ориентированное задание 4

К участковой медицинской сестре обратилась больная С., 48 лет. Говорит, что не знает к кому обратиться, так как сама не может справиться со своим горем. После наводящих вопросов медицинской сестры призналась, что связывает ухудшение самочувствия с внезапной гибелью сына, который скончался месяц назад в результате автомобильной катастрофы. Когда получила это известие, «как оцепенела», не могла плакать. Не плакала даже на похоронах, «не верила в произошедшее». Плохо спит, постоянно думает о сыне, винит себя в том, что не предотвратила эту роковую поездку. Рассматривает его фотографии, вещи, плачет. Не может ничего делать по дому, на работу ходит через силу, испытывает постоянную потребность поделиться с окружающими своими переживаниями. Время идет, а рана не заживает. Беспокоит плохое самочувствие: нарушение сна, слабость, отсутствие аппетита и похудание. При разговоре плачет, рассказывая о сыне. При перемене темы разговора успокаивается, критически оценивает ситуацию.

1. К какому пограничному психическому расстройству привел данный стресс?
2. Дайте определение стресса.
3. Какая помощь показана пациентке?

#### **Практико-ориентированное задание 5**

Пациентка 51 года пожаловалась участковой медицинской сестре, что в течение 3-х лет неоднократно лечилась и обследовалась в стационаре по поводу упорных, частых головных болей, но положительного эффекта не отмечает. Принимает много анальгетиков (до 10-15 таблеток в сутки) для купирования головной боли. Говорит, что не знает к кому обратиться. Со слов врачей, объяснить такие упорные головные боли результатами обследования головного мозга нельзя. При расспросе рассказала, что 3 года назад была прооперирована по поводу миомы матки в онкодиспансере, т.к. до самого конца думали о злокачественном образовании. Однако гистологическое исследование исключило злокачественное новообразование. В этот же период женился сын, и молодые стали жить вместе с пациенткой. Из-за упорных головных болей пациентка прекратила работать, является домохозяйкой.

1. Маркером, какого пограничного психического расстройства являются хронические головные боли?
2. Дайте определение вида стресса у данной пациентки.
3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данной пациентки?
4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?

#### **Практико-ориентированное задание 6**

К участковой медицинской сестре обратилась дочь пациентки 76 лет. Со слов дочери, пациентка переехала на постоянное место жительства из другого города 3 года назад. Пациентка по собственному желанию проживает одна, дочь помогает материально. До переезда пациентка работала врачом, чувствовала себя удовлетворительно. За последние 3 года пациентка похудела на 25 кг. Обследовалась в поликлинике по поводу онкологического заболевания: результаты отрицательные. При расспросе выяснилось, что после переезда у пациентки сниженный фон настроения, скучает по своим друзьям; сейчас, здесь в этом городе, у нее практически нет круга общения. Дочь много работает, уделять много времени матери не может. Дочь просит совета, как помочь матери.

1. Укажите наиболее вероятное заболевание, которое привело к ухудшению состояния.
2. Дайте определение, что такое «стрессор».
3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данной пациентки.
4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.
5. Подскажите дочери пути решения проблемы.

#### **Практико-ориентированное задание 7**

Мужчина 66 лет после смерти жены переехал на постоянное место жительства в город ближе к дочери и сыну. В связи с переездом последние 9 месяцев не работает. По собственному желанию проживает один, дети помогают материально. Однако последние 3 месяца стал себя плохо чувствовать: плохо спит, понижен аппетит, часто отмечает боли по ходу позвоночника, в суставах ног. Обследовался в поликлинике: острого соматического заболевания не выявлено.

1. Определите уровень стресса у пациента по Шкале социальной адаптации Холмса и Рея.
2. Дайте определение, что такое «стрессор».
3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данного пациента.
4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.

5. Подскажите пути решения проблемы.

### **Практико-ориентированное задание 8**

Больной П., 42 года, обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5 часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, новопассит, но это не помогало. Прекратил сексуальные контакты с женой, из боязни, что это спровоцирует новый приступ. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких (возможно, бронхиальная астма), боится, что однажды ночью умрет от приступа.

При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности.

Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, не уверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

1. Укажите основной стрессор у данного пациента.
2. Назовите наиболее вероятную патологию у пациента.
3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данного пациента?
4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?
5. Подскажите пути решения проблемы.

### **Практико-ориентированное задание 9**

Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум, и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли посоветовать девушке и объяснить почему:

- а) спокойно подниматься домой;
- б) ждать пока они уйдут;
- в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры.

### **Практико-ориентированное задание 10**

Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время и объясните почему:

- а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

### **Практико-ориентированное задание 11**

Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши действия и определите их очередность:

- а) станете кричать и звать на помощь;
- б) отойдете от окон;
- в) быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу;
- г) останетесь в доме и спрячьтесь в безопасном месте;
- д) спрячьтесь в шкаф или под стол.

### **Практико-ориентированное задание 12**

Вы находитесь в комнате и делаете уроки. Вдруг услышали сильный хлопок. В соседней квартире произошел взрыв. Дверь в вашу квартиру завалена, отключился свет, телефон не работает. В вашей квартире обрушений нет. Выберите из предлагаемых вариантов ваши действия и определите их очередность:

- а) ждать спасателей;
- б) открыть входную дверь и попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;
- в) отключить газ, электричество и перекрыть воду;
- г) спуститься из окна на веревке;
- д) подавать сигналы из окна или с балкона, стучать по металлическим предметам.

### **Практико-ориентированное задание 13**

Если, например, вы наблюдаете за тем, как человек совершает глупую ошибку, вы можете испытать искушение высказаться: «Почему, ты это делаешь?» Результатом может стать прекращение ошибки, но, кроме того, вы можете получить агрессивный или защитный ответ. Также вы можете демотивировать ученика. Альтернативным вмешательством может явиться следующее: «Ну ладно, видимо, это работает не так уж хорошо, не так ли?»

Можешь ли ты представить себе другой способ, уместный в данном случае?»

Чувствуете ли вы себя удобно, когда вас просят оценить ваши собственные силы и слабости и связать их с потребностями ученика в развитии, так чтобы вы могли переадресовать его при необходимости к другим источникам помощи?

### **Практико-ориентированное задание 14**

Студента гуманитарного факультета, без его ведома, перевели со специализации «Прикладная лингвистика» на специализацию «Связи с общественностью», которая его не интересует. Возмущенный студент приходит в деканат, чтобы отказаться. Задача – снизить его эмоциональное напряжение, используя приемы саморегуляции.

### **Практико-ориентированное задание 15**

Студент записался на консультацию к преподавателю, но в назначенное время его ждёт другой преподаватель, а не тот, которого он сам выбрал (менее опытный и др.). Какими приемами необходимо пользоваться для снятия напряжения?

### **Практико-ориентированное задание 16**

В значительной степени подвержены развитию синдрома профессионального выгорания педагоги, профессиональный труд которых отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Л.М. Митина отмечает большое количество объективных и субъективных эмоциогенных факторов, которые оказывают негативное воздействие на профессиональную деятельность, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Эмоциогенные факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к кризам в работе, истощению и выгоранию. В результате всего этого снижается эффективность профессиональной деятельности. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

В формировании синдрома профессионального выгорания значительную роль играют следующие факторы:

- 1) Назовите факторы формирующие синдром профессионального выгорания;
- 2) Предложите способы профилактики снижения вышеперечисленных вами факторов.

### **Практико-ориентированное задание 17**

Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания, как указывает А.А. Осипова, состоит в принятии на себя ответственности за свою работу, свой профессиональный результат, в умении не спешить и давать себе время для достижений в работе и жизни. Большое значение имеют реалистическая оценка своих возможностей и умение проигрывать, т.к. профессиональные спады и даже тупики - это естественные этапы профессионального развития настоящего специалиста.

Для коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы: назовите эти способы

### **Практико-ориентированное задание 18**

Между двумя вашими подчиненными возник конфликт, который мешает им успешно работать. Каждый из них в отдельности обращался к вам с просьбой, чтобы вы разобрались и поддержали его позицию.

Выберите свой вариант поведения в этой ситуации.

- А. Я должен пресечь конфликт на работе, а разрешать конфликтные ситуации — это их личное дело.
- Б. Лучше всего попросить разобраться в конфликте представителей общественных организаций.
- В. Прежде всего лично попытаться разобраться в мотивах конфликта и найти приемлемый для обоих способ примирения.
- Г. Выяснить, кто из членов коллектива служит авторитетом для конфликтующих, и попытаться через него воздействовать на этих людей.
- Д. Выбери вариант ответа и предложи свой.

### **Практико-ориентированное задание 19**

У вас создались натянутые отношения с коллегой. Допустим, что причины этого вам не совсем ясны, но нормализовать отношения необходимо, чтобы не страдала работа.

Что бы вы предприняли в первую очередь?

- А. Открыто вызову коллегу на откровенный разговор, чтобы выяснить истинные причины натянутых взаимоотношений.
- Б. Прежде всего попытаюсь разобраться в собственном поведении по отношению к нему.
- В. Обращусь к коллеге со словами: «От наших натянутых взаимоотношений страдает дело. Пора договориться, как работать дальше».
- Г. Обращусь к другим коллегам, которые в курсе наших взаимоотношений и могут быть посредниками в их нормализации.
- Д. Выбери вариант ответа и предложи свой.

### **Практико-ориентированное задание 20**

В самый напряженный период завершения учебного года в школе совершен неблагоприятный поступок, нарушена трудовая дисциплина, в результате чего допущен срыв учебного процесса. Директору неизвестен виновник, однако выявить и наказать его надо.

Как бы вы поступили на месте директора? Выберите приемлемый для вас вариант решения.

- А. Оставлю выяснение фактов по этому инциденту до окончания учебного года
- Б. Заподозренных в проступке вызову к себе, круто поговорю с каждым с глазу на глаз, предложу назвать виновного.

В. Сообщу о случившемся тем из учителей, которым наиболее доверяю, предложу им выяснить конкретных виновных и доложить.

Г. После уроков проведу собрание трудового коллектива, публично потребую выявления виновных и их наказания.

Д. Предложи свой вариант ответа.

### **Практико-ориентированное задание 21**

Дать описание клинических симптомов острого стресса?

### **Практико-ориентированное задание 22**

В больницу поступил пациент А. Б.. Его семья приехала из Чечни. А.Б. плохо владеет русским языком, так как в семье чаще говорят на родном – чеченском. Врач, учитывая данную ситуацию, обращается к пациенту, чтобы тот показал, что его беспокоит. Прослушал, измерил давление пациенту, направил в отделение для стационарного лечения.

**З а д а н и е**

1. Как решается данная задача, исходя из концепции толерантного образования?
2. Придумайте варианты развития ситуации: благоприятный и неблагоприятный, исходя из конкретных реальностей.

### **Практико-ориентированное задание 23**

Вы хотите повысить стрессоустойчивость.

**Задание:**

1. При помощи каких способов, техник возможно регулировать эмоциональное состояние в ситуации стресса?
2. На какой стадии развития стресса по Г.Селье применение данных техник наиболее эффективно?

### **Практико-ориентированное задание 24**

Студентка два месяца интенсивно работала над курсовой работой. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на день. Студентка, услышав об этом, почувствовала, что ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Опишите 2-3 метода, которые помогут студентке справиться с гневом. Обоснуйте свой ответ.

Б. Каким, на ваш взгляд, должно быть оптимальное поведение студентки в этой ситуации. Аргументируйте свой ответ.

### **Практико-ориентированное задание 25**

Каждый из описанных ниже персонажей борется со стрессом. Укажите, какой из трех стратегий он пользуется: решает проблему; изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею? Обоснуйте свой выбор.

А. Мужчина попал в автомобильную катастрофу и получил травму шеи. Он утверждает, что в результате этого несчастного случая стал лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм.

Мужчина после того как попал в катастрофу почувствовал какой большой стресс он при этом испытал, получив при этом травму шей. И возможно что после этой травмы он стал понимать людей у которых что-то болит, т.е. повлияло на его подсознания.



Б. Начальник крайне низко оценил работу своего подчиненного. Сотрудник думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант. решает проблему

Подчиненный выбрал последний вариант обжаловать решения начальника при этом, таким образом, он надеется решить проблему.

### **Практико-ориентированное задание 26**

Мужчина 43 лет, работает трактористом в колхозе. Периодически предъявляет жалобы на учащенный пульс, повышение АД, повышенную нервную возбудимость, быструю утомляемость, понижение настроения. После беседы врача с женой выяснилось, что муж часто выпивает после работы для «улучшения самочувствия», плохо спит, не общается с детьми, не помогает по хозяйству. Часто скандалит, раздражителен. В последнее время стал равнодушным к окружающим, не заботится о благополучии семьи. Дать оценку состоянию тракториста, поставить диагноз и предложить мероприятия по сохранению его здоровья.

### **Практико-ориентированное задание 27**

Студент 20 лет в последнее время не интересуется ничем, кроме того, чтобы самоутвердиться. В компании молодых людей употребляет небольшие дозы лекарственных веществ для повышения работоспособности, улучшения настроения. Часто прогуливает занятия, не ночует дома. Родным объясняет, что проходит курс «реабилитации» после нервного срыва из-за провала на экзамене, неудачной попытки пересдачи предмета и боязнь отчисления из института. Однокурсники заметили утрату интереса к окружающему, отмечают задумчивость, рассеянность, раздражительность. Студент стал замкнут, необщителен, не интересуется учебными занятиями, общественной жизнью. Ухудшились отношения с любимой девушкой. Дать оценку состоянию студента, поставить диагноз и предложить мероприятия по сохранению его здоровья.

## **ЗАЧЁТ**

Зачёт является формой проверки знаний по изучаемой дисциплине.

### **Структура зачёта**

Зачетный раздел может включать одну или несколько тем курса, взаимосвязанных содержанием изучаемого в них материала;

- разделы должны быть равноценными по объему и сложности содержащегося учебного материала;
- группировка тем должна соответствовать определенному этапу в усвоении теоретических положений курса;
- в отношении фактических знаний к каждому зачетному разделу определяется перечень подлежащих усвоению фактов с выделением существенных признаков, причинно - следственных связей и зависимостей;
- в требованиях к теоретическим знаниям формулируются законы, ведущие понятия, которые должны быть усвоены студентами.

Зачетная оценка синтезирует все формы, виды учета успеваемости за период изучения дисциплины.

### **Выписка**

из ПОЛОЖЕНИЯ о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ (в ред. приказа БашГУ от 30.12.2015 г. № 1509, приказа БашГУ от 30.08.2017 г. № 1098)

Если по дисциплине формой итогового контроля является **зачет** и студент по итогам текущего и рубежного контроля набирает не менее 60 баллов, преподаватель обязан аттестовать студента **без его участия в процедуре зачета**, но с обязательным предоставлением студентом зачетной книжки.

**Зачтено** – от 45 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов), **не зачтено** – от 0 до 44 баллов.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова .— Москва : Юрайт, 2017 .— 299 с.
2. Сапольски, Роберт. Психология стресса = Why Zebras Don'T Get Ulcers / Р. Сапольски .— 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2017 .— 480 с.
3. Ванесян, А.С. Стресс у студентов (диагностика, формирование и повышение стрессоустойчивости) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Ванесян ; Башкирский государственный университет .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:<https://elib.bashedu.ru/>>

#### **Дополнительная литература**

1. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Электронный ресурс] / Тарабрина Н. В. — М. : Институт психологии РАН, 2009 .— 305 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— ISBN 978-5-9270-0143-9 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>
2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель .— .— М. : Флинта, 2014 .— 252 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему издательства "Лань" .— ISBN .— <URL:<http://e.lanbook.com/>>
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] / Бодров В. А. — М. : Пер Сэ, 2006 .— 525 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 5-9292-0146-3 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева .— М. : Институт психологии РАН, 2011 .— 512 с. — (Психология социальных явлений) .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-5-9270-0222-1 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
<b>Учебные ресурсы</b>				
Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	<a href="https://bash.edu.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bash.edu.bibliotech.ru/Account/LogOn</a>
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>				
Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами в открытом доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606, аудитория № 607 (гуманитарный корпус).	занятий лекционного типа	Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.) 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)
2. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 603, аудитория № 604 (гуманитарный корпус).	занятий семинарского типа	Аудитория № 603 Учебная мебель, доска  Аудитория № 604 Учебная мебель, доска
3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал,	для самостоятельной работы:	Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.
4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория 601 а (гуманитарный корпус).	учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации:	Аудитория № 601 а Учебная мебель

Приложение № 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Психология стресса и стрессоустойчивого поведения  
на 9 семестре  
очная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объём дисциплины</b>
Общая трудоёмкость дисциплины (ЗЕТ/часов)	4/144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	10
практических/семинарских	10
лабораторных	10
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	87
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачёту/дифференцированному зачёту (Контроль)	25,8

Форма(ы) контроля:  
зачёт \_\_\_9\_\_\_ семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов:				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		лекции, занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (в часах)	ЛК	ПР/СЕМ	ЛБ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Модуль 1							
1.	Что такое стресс? Понятие стресса в современной психологии. Физиология стресса. Стресс как событие, нарушающее гомеостазис. Стресс как реакция целостного организма. Стресс как транзактный процесс. Методология исследований стресса. Подходы к изучению стресса. Этнические принципы исследования стресса. Организационно-методические принципы исследования стресса. Экстремальные воздействия и стрессоры. «Стресс жизни» и «стресс смерти»	1	1	1	10	Основная литература: 1,2 (гл. 1,2) Дополнительная литература: 1-4 (гл.1,2)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос, практико-ориентированное задание

2	Психофизиология стресса. Структура нервной системы. Мозг. Эндокринная система. Автономная нервная система. Сердечнососудистая система. Пищеварительная система. Симпатоадреналовая система реакций.	1	1	1	10	Основная литература: 1,2 (гл. 2) Дополнительная литература: 1-4 (гл. 2)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Конспект, практико-ориентированное задание	
3.	Эмоционально-поведенческий синдром стресса. Эмоции и поведение при кратковременном стрессе. Активное и пассивное эмоционально-поведенческие реагирования при стрессе	1	1	1	10	Основная литература: 1,2(гл.2,3) Дополнительная литература: 1-4 (гл. 2,3)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, практико-ориентированное задание, тест	
Модуль 2									
4.	Работоспособность при стрессе. Работоспособность при кратком стрессе. Физическая работоспособность при длительном стрессе	1	1	1	10	Основная литература: 1,2 (гл.3) Дополнительная литература: 1-4 (гл.3)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос, практико-ориентированное задание	
5.	Стресс и болезни. Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Артериальная гипертензия. Ишемическая болезнь сердца	1	1	1	10	Основная литература: 1,2 (гл. 4,5) Дополнительная литература: 1-4 (гл.4,5)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Конспект, практико-ориентированное задание	
6.	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Рак. Ревматоидный артрит. Аллергия, астма и сенная лихорадка.	1	1	1	10	Основная литература: 1,2 (гл.4,5) Дополнительная литература: 1-4	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, практико-ориентированное задание	

	Модуль 3							
7	Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Организационная диагностика стресса. Диагностика синдромов профессионального стресса	2	2	2	13	Основная литература: 1,2 (гл. 8), 3 (гл.5) Дополнительная литература: 1-4 (гл. 8)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос, конспект, практико-ориентированное задание, тест
8	Защита от стресса. Основные принципы борьбы с болезнями стресса. Жизненные ситуации и изменение восприятия. Техники релаксации. Вмешательства по преодолению стресса. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Совладание со стрессом. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.	2	2	2	14	Основная литература: 1,2 (гл.9,10), 3 (гл.5) Дополнительная литература: 1-4 (гл.9,10)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, практико-ориентированное задание, тест



**Рейтинг план дисциплины**  
**«Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**  
 (название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

специальность 37.05.02 Психология  
 курс \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ семестр \_\_\_ 9 \_\_\_

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Понятие стресса. Психофизиология стресса</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Конспект	5	1	0	5
3. Реферат	5	1	0	5
4. Практико-ориентированное задание	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	2	0	10
Тестирование	5	1	0	5
<b>Модуль 2 Работоспособность при стрессе. Стресс и болезни</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Конспект	5	1	0	5
3. Реферат	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	3	0	15
<b>Модуль 3 Психодиагностика и защита от стресса</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Конспект	5	1	0	5
3. Реферат	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	2	0	10
тестирование	5	2	0	10
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Активная работа при проведении практических занятий	-	-	-	5
3. Выполнение индивидуального задания	-	-	-	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1.Посещение лекционных занятий	-	-	-6	0
2. Посещение практических занятий	-	-	-10	0
<b>Итоговый контроль</b>				
Зачёт				