

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по дисциплине «Психология стресса»**

направление подготовки: 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) : Клиническая психология

*Цель дисциплины «Психология стресса»:* формирование у слушателей базовых знаний в области классических и современных концепций психологии стресса и совладающего поведения, выявление потенциальных личностных ресурсов развития и приобретение навыков эффективного копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях, в том числе в ситуации хронического стресса. Программа имеет также практическую значимость и направлена на психопрофилактику эмоционального выгорания и профессиональных деформаций и повышение психологической устойчивости личности.

### **Методические рекомендации к самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа студентов призвана закрепить теоретические знания и практические навыки, полученные студентами на лекциях, практических (семинарских) занятиях.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формированию самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и само реализации;
- развития исследовательских умений.

Эффективность лекционных, семинарских и практических занятий по дисциплине во многом зависит от качества самостоятельной работы студентов, от их самоподготовки. Часть времени, отведенного на самостоятельную работу должна использоваться на подготовку к аудиторным занятиям, другая часть на выполнение домашней работы, осмысление и оформление результатов практических занятий.

**Подготовка к лекции** студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

**Подготовка к практическим занятиям:**

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- понять, что для вас осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее.

**Подготовка к зачету.**

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

### *Типовые тестовые задания для текущего контроля*

1. Трехкомпонентная теория стресса как адаптационного синдрома была предложена
  - а) И.П. Павловым
  - б) Р. Лазарусом
  - в) Г. Селье
  - д) А. Лурией
  
2. Вторичная оценка ситуации, по Р. Лазарусу, представляет из себя:
  - а) может быть благоприятной, незначимой или стрессовой
  - б) связана с анализом возможностей изменения ситуации
  - в) представляет собой переоценку ситуации
  
3. Дистресс
  - а) это стресс, приводящий к неблагоприятным последствиям
  - б) это стресс, приводящий к благоприятным последствиям
  - в) это синоним психоэмоционального стресса
  - г) это синоним физиологического стресса
  
4. И.П. Павлов, подвергая собак стрессовым факторам, формировал у них:
  - а) астму
  - б) гипертериоз
  - в) язвы желудочно-кишечного тракта
  - г) депрессию
  
5. Согласно транзактной модели стресса Т. Кокса, стресс – это
  - а) отражение взаимодействия между личностью и ее окружением
  - б) реакция адаптации в ситуации, когда требуемые ресурсы личности больше имеющихся
  - в) результат переплетения внешних влияний (психосоциальных стимулов) с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция), в итоге чего образуется психобиологическая программа
  
6. Вторая стадия стресса характеризуется
  - а) тем, что главным действующим веществом оказывается адреналин

- б) тем, что главным действующим веществом оказывается кортизол
- в) гипербиотическими реакциями
- г) истощением, гипобиотическими реакциями

7. Эндогенные опиоиды играют решающую роль в регуляции:

- а) первой стадии стресса
- б) второй стадии стресса
- в) третьей стадии стресса

8. Методика «Прогноз» направлена на выявление

- а) лиц с признаками нервно-психической неустойчивости
- б) того, на какой стадии стресса находится человека
- в) типа стресса

### ***Примерные вопросы для зачета***

1. Охарактеризуйте стресс как защитную реакцию и реакцию адаптации. Опишите виды стрессоров, кризисные ситуации и экстремальные ситуации.
2. Систематизируйте типы стресса, обобщите их характеристики. Опишите неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций.
3. Раскройте суть психофизиологической теории стресса Г. Селье.
4. Проведите анализ физиологических характеристик, связанных с развитием стресса: биологических ритмов, нейроэндокринных систем.
5. Систематизируйте биологические механизмы восстановления после стресса.
6. Опишите краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Раскройте и проанализируйте роль стресса в возникновении психосоматических заболеваний (механизмы их развития с точки зрения теории стресса).
7. Опишите нарушения психической деятельности, возникающие при стрессе.
8. Опишите факторы возникновения посттравматического стрессового синдрома, его суть. Приведите способы его коррекции.
9. Рассмотрите особенности соматических заболеваний как факторы стресса.
10. Проанализируйте влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии.
11. Опишите стресс как фактор развития.

12. Опишите и проанализируйте психосоциальную модель стресса А. Кагана и Л. Леви.
13. Раскройте содержательно и проанализируйте когнитивную модель психологического стресса Р. Лазаруса. Опишите роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.
14. Приведите представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Систематизируйте их.
15. Проанализируйте индивидуальные формы совладающего поведения (в рамках модели модель С.Хобфолла).
16. Проведите критический анализ транзактной модели стресса Т. Кокса и Дж. Макея.
17. Систематизируйте индивидуальные особенности реагирования на стресс. Раскройте роль врожденной предрасположенности и влияний среды в их формировании.
18. Опишите и проанализируйте теорию выученной беспомощности М. Селигмана с точки зрения формирования пассивного поведения в ответ на действие стрессовых факторов.
19. Систематизируйте психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Опишите культурные факторы поведенческого стресс-реагирования.
20. Систематизируйте физиологические показатели стрессовых реакций: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активность вегетативной нервной системы, психомоторные реакции, особенности мозговой активности.
21. Раскройте роль психологического тестирования в диагностике уровня стресса.
22. Систематизируйте способы эмпирического выявления особенностей индивидуальных реакций на действие стрессовых факторов и стрессоустойчивости.
23. Проанализируйте способы профилактики стресса.
24. Систематизируйте и опишите способы саморегуляции состояний стресса, проведите сравнительный анализ их эффективности и возможности применения в различных ситуациях.