

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета психологии  
МГУ имени М.В.Ломоносова,  
академик РАО, профессор  
\_\_\_\_\_ Ю.П.Зинченко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

( курс по выбору)

### **Психофизиологические механизмы стресса**

### **Psychophysiological Mechanisms of a Stress**

*Специальность: «Клиническая психология»*

*Специализация: «Клиническая психофизиология»*

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
3 зачетные единицы, 144 академических часа

Квалификация выпускника

**СПЕЦИАЛИСТ**

**Очная форма обучения**

**Продолжительность обучения – 6 лет**

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта,  
самостоятельно устанавливаемого МГУ имени М.В. Ломоносова

г. Москва

2017

## Психофизиологические механизмы стресса

### Psychophysiological mechanisms of a stress

*Ключевые слова на РУССКОМ языке: механизмы стресса, дистресс, функциональные состояния, нормальная психофизиология, клиническая психофизиология, нейронауки*

---

*Ключевые слова на АНГЛИЙСКОМ языке: stress mechanisms, distress, functional states, normal psychophysiology, clinical psychophysiology, neurosciences*

---

**Цели учебной дисциплины.** 1. Углубленное ознакомление студентов с наиболее актуальными проблемами современной отечественной и зарубежной психофизиологии, касающимися понимания стрессового напряжения, реагирование функциональных систем при стрессовых реакций, воздействия стрессор разного генеза на биосистему и состояния организм при стрессовых реакций в норме и при разного рода патологических нарушениях нервной системы. 2. Комплексная систематизация современных научных данных о психофизиологических механизмах стресса.

---

**Задачи учебной дисциплины:** 1) сориентировать студентов в междисциплинарных подходах психологии и нейробиологии стресса; 2) дополнить знания фундаментальных основ психофизиологии стресса, полученные в общих курсах, данными современных психофизиологических исследований; 3) ознакомить студентов с актуальными подходами к изучению стрессовых реакций, системно влияющий на функциональные системы в широком междисциплинарном контексте когнитивных нейронаук; 4) ознакомить студентов с полученными в мировой науке экспериментальными данными о психофизиологических механизмах стресса на разных биологических видах. В результате изучения курса студенты овладеют знаниями о психофизиологических механизмах стресс/дистресса и современных методах их изучения.

---

**Перечень С-СПК, сформированных у обучающегося к началу освоения дисциплины:**  
Психофизиологические механизмы стресса – С СПК-2.1, С СПК-2

#### **Краткое описание программы учебной дисциплины на русском языке**

В данной учебной дисциплине будут даны: определение стресса, дистресса. Понятие термина стрессор Роль стресса в функционировании организма. Стрессовая реакция и стрессовое состояния. Роль вегетативной нервной системы. Участие ЦНС и эндокринных желез в стрессовой реакции. Методы релаксации для выхода из дистрессового состояния.

---

#### **Краткое описание программы учебной дисциплины на английском языке**

In this subject matter will be given: definition of a stress, distress. Concept of the term a stressor a stress Role in functioning of an organism. Stressful reaction and stressful states. Role of vegetative nervous system. Participation of CNS and endocrine glands in stressful reaction. Relaxation methods for an exit from a distress state.

---

#### **Сравнительный анализ предлагаемой рабочей программы учебной дисциплины.**

По сравнению с аналогичными программами Государственного образовательного стандарта второго поколения настоящая программа отличается по следующим характеристикам: 1) включением в лекционный курс значительного количества современных данных для ознакомления с ними студентов, так и для непосредственного обсуждения во время семинарских занятий;

- 2) введением в программу принципиально новых разделов например стресс и уровни бодрствования, стресс как состояние и реакция.
- 3) значительным расширением рассматриваемой проблемной области за счет анализа путей и возможностей прикладного применения современного психофизиологического знания.
- 4) Введением новых определений стресса с учетом последних данных нейронаук Рассматриваются новые подходы в понимании механизмов уровней бодрствования.
- 5) значительным расширением рассматриваемой проблемной области за счет анализа путей и возможностей прикладного применения современного психофизиологического знания.
- 6) По сравнению с программами, реализуемыми в ведущих зарубежных университетах (проанализированы программы по сопоставимым курсам в City University of New York (США), University of Florida (США), Università di Parma (Италия), University of Chicago (США), University of Southern California (США), Stanford University (США), Pennsylvania State University (США), University of Illinois (США), Louisiana State University (США), University of Pittsburgh (США), Columbia University (США), Washington University (США), University Regensburg (Германия), Universidad de Granada (Испания), McMaster University (Канада)), настоящая программа отличается по следующим характеристикам: В западной традиции курс нейронаук (под названием «Psychophysiology», «Neuroscience» или «Biopsychology») является сквозным общим курсом, который читается несколько лет студентам-психологам. В данный курс в западных университетах, как правило, включаются практически все темы как-либо связанные с нейронаукой, часть из которых изучается на факультете психологии МГУ в рамках других предметов. В отечественной традиции в настоящем курсе собраны все данные касающиеся методов снятия дистрессовых состояний. Отдельно выделяется раздел, посвященный восточным методам релаксации.

## I. Место дисциплины в учебном плане

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы и 144 академических часа в соответствии с учебным планом в 7 семестре.

Название дисциплины	Трудоемкость в зачетных единицах	Распределение по семестрам		Объем учебной нагрузки в ак. часах, 1 а.ч.=45 м.					
		Экзамен	Зачет	Общая трудоемкость	В том числе ауд. часов				Самостоятельная работа студентов
					Общая ауд. нагрузка	Лекций	Лабораторных занятий	Семинаров	
Психофизиологические механизмы стресса	2	6	-	72	36	18	9	9	18

## II. Структура и содержание лекционных занятий

### 2.1. ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название лекций	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
1.	Стресс, определение стресса и дистресса	Написание реферата по теме «Стресс определение стресса, дистресса» (в качестве

		допуска к экзамену)
2.	Понятие стрессора, их классификация	Написание реферата по теме: «Понятие стрессора, их классификация»
3.	Типы стрессов	Написание отчета по теме «Типы стрессов»
4.	Роль стресса в жизни человека	Написание отчета по теме «Роль стресса в жизни человека»
5.	Уровни стресса и уровни бодрствования	Написание отчета по теме «Уровни стресса и уровни бодрствования»
6.	Вегетативная и эндокринная системы	Контрольная работа №1 по теме «Вегетативная и эндокринная системы»
7.	Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня	Написание отчета по теме «Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня»
8.	Экологический подход к изучению стресса	Написание отчета по теме «Экологический подход к изучению стресса»
9.	Стресс и болезни.	Контрольная работа №2 по теме «Стресс и болезни»
10.	Стресс и уровни бодрствования	Написание отчета по теме «Стресс и уровни бодрствования»
11.	Методы определения стрессового напряжения	Доклады по пройденным темам
12.	Понятие релаксации	Доклады по пройденным темам
13.	Медитация. Аутогенная тренировка и визуализация	Написание отчета по теме «Аутогенная тренировка и визуализация»
14.	Прогрессивная релаксация	Написание отчета по теме «Прогрессивная релаксация»
15.	Биологическая обратная связь	Контрольная работа №3 по теме «Биологическая обратная связь»
16.	Стресс и обучение студентов.	Написание отчета по теме «Стресс и обучение студентов»

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОГО ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

### 2.2.1. Лекция 1-2.

**Тема** «Стресс, определение стресса и дистресса» и «Понятие стрессора, их классификация».

**План лекции.** Рассмотрение различных определений стресса. Разнообразие стрессоров, их классификация

### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Стресс, дистресс, стрессоры, классификация стрессоров  
Stress, distress, classification of the stressors

### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 1,2:

#### ○ вопросы.

1. Стресс как явление. Основные понятия
2. Физиологический аспект стрессового напряжения
3. Психологический аспект стресса
4. Рассмотрение учебного и экзаменационного стресса

5. Теории общего адаптационного синдрома.

#### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 1, 2 предлагаются:**

○ **темы контрольных работ.**

1. Варианты определения «стресс».
2. Понятие «стрессоров».
3. Виды стрессового напряжения
4. Различные теории стресса. Теория ОАС Г. Ганса. Модели развития стрессового напряжения Р. Лазаруса. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса
5. Стресс и адаптация.
6. Современные модели адаптации.

#### **2.2.5. Литература по теме лекции 1,2:**

• **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Психофизиология. Изд. Питер. 2011.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002, с. 5–33.
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002, с. 14–233.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004, с. 53—75.
8. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001, с. 135—246.
9. Щербатых Ю. В. Избавься от страха. М.: ЭКСМО, 2011.
10. Китаев-Смык Л.А. «Психология стресса», Москва, издательство «Наука», 1983. 368 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1993. – 151с.

• **Дополнительная литература:**

1. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. СПб., 1994, с. 11–163.
2. Щербатых Ю. В. Стресс и счастье на одну букву. Ростов н/Д: Феникс, 2011.
3. Alexandrov Yu.I. Emotions and consciousness // Internat. J. Psychol. 1996. V. 31. P. 186.
4. Damasio A.R. Emotion in the perspective of an integrated nervous system//Brain Research Reviews. 1998. V. 26. P. 83-86.
5. Davidson R.J. Cognitive neuroscience needs affective neuroscience (and vice versa) // Brain and Cognition. 2000. V. 49. P. 89-92.
6. Malathi A., Damodaran A. Stress due to exam in medical students-role of yoga // Indian J. Physiol Pharmacol. 1999. V. 43.№2. P. 218—224.
7. Shapiro S. L., Schwartz G. E., Bonner G. Effect of mindfulness stress reduction on medical and premedical students // J. Behav. Med. 1998. V. 21.№6. P. 581—599.

#### **2.2.1. Лекция 3.**

**Тема** «Типы стрессов».

**План лекции.** Типы стрессов. Стресс: борьба или бегство. Виды стрессов: психологический, физический, психоэмоциональный, их связь с особенностями стрессоров.

#### **2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Положительный стресс. Острый и хронический стресс.

Positive stress. Acute and chronic stress.

### **2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 3:**

- **вопросы.**

1. Типы стрессов.
2. Положительный стресс. Острый и хронический стресс
2. Стресс: борьба или бегство.
3. Стресс и здоровье: последствия хронического стресса.
4. Методы психофизического исследования стрессового напряжения.
5. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания, этапы течения синдрома.

### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 3 предлагаются:**

- **темы контрольных работ.**

1. Стресс в жизни современного общества. Сферы изучения проблемы стресса в прикладных психологических исследованиях российских и зарубежных психологов.
2. Уровни стрессового напряжения и адаптации человека. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стрессовое напряжение и состояние здоровья человека. Определение понятия «психическое здоровье». Критерии оценки влияния стрессового напряжения на психическое здоровье человека.
4. Этапы развития исследований стресса в психофизиологии.
5. Классическая концепция «Общий адаптационный синдром» Г. Селье., основные закономерности проявлений и развития.

### **2.2.5. Литература по теме лекции 3:**

- **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер, 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002

- **Дополнительная литература:**

1. Аракелов Г.Г. Глебов В.В. Корреляционная связь между вегетативными показателями стресса и личностными особенностями испытуемых, находящихся в зоне пограничных расстройств. // Материалы II-ой Международной междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии. Судак, 2006, с. 47
2. Alexandrov Yu.I. Emotions and consciousness // Internat. J. Psychol. 1996. V. 31. P. 186.
3. Adams D.B., Bacelli G., Mancina G., Zanchetti A. Cardiovascular changes during naturally elicited fighting behavior in the cat. Am. J. Physiol. 1968;216:1226–1235.
4. Adams M.R., Kaplan J.R., Koritnik D.R. Psychosocial influences on ovarian, endocrine and ovulatory function in Macaca fascicularis. Physiol. Behav. 1985;35:935–940.
5. Affleck G., Urrows S, Tennen H, Higgins P, Pav D, Aloisi R. A dual pathway model of daily stressor effects on rheumatoid arthritis. Ann. Behav. Med. 1997; 19:161–170.
6. Angst J., Vollrath M. The natural history of anxiety disorders. Acta Psychiatr. Scand. 1991;84:446–452.

7. Antoni M.H., Baggett L., Ironson G., LaPerriere A., Klimas N., et al. Cognitive behavioral stress management intervention buffers distress responses and elevates immunologic markers following notification of HIV-1 seropositivity. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1991; 59:906–915.
8. Antoni M.H., Cruess D.G., Cruess S., Lutgendorf S., Kumar M., et al. Cognitive behavioral stress management intervention effects on anxiety, 24-hour urinary catecholamine output, and T-cytotoxic/suppressor cells over time among symptomatic HIV-infected gay men. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2000a; 68:31–45.
9. Antoni M.H., Cruess S., Cruess D.G., Kumar M., Lutgendorf S., et al. Cognitive-behavioral stress management reduces distress and 24-hour urinary free cortisol output among symptomatic HIV-infected gay men. *Ann. Behav. Med.* 2000b;22:29–37.

### **2.2.1. Лекция 4.**

**Тема** «Роль стресса в жизни человека».

**План лекции.** Стресс, эустресс, дистресс. Адаптивная функция стресса

#### **2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Стресс, эустресс, дистресс, адаптация.

Stress, eustress, distress, adaptation.

#### **2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 4:**

##### ○ **вопросы.**

1. Стресс в жизни современного общества. Сферы изучения проблемы стресса в прикладных психологических исследованиях российских и зарубежных психологов.
2. Уровни стрессового напряжения и адаптации человека. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стрессовое напряжение и состояние здоровье человека. Определение понятия «психическое здоровье». Критерии оценки влияния стрессового напряжения на психическое здоровье человека.
4. Этапы развития исследований стресса в психофизиологии.
5. Классическая концепция «Общий адаптационный синдром» Г. Селье, основные закономерности проявлений и развития.

#### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 4 предлагаются:**

##### ○ **темы контрольных работ.**

1. Психофизиологический подход (физиологический и психологический) в изучении стрессового напряжения, различия в механизмах формирования. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
2. Комплексный подход к анализу проявлений стрессового напряжения человека. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик в коррекции стрессового напряжения
3. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
4. Стресс и поведение

#### **2.2.5. Литература по теме лекции 4:**

##### • **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002

6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• *Дополнительная литература:*

1. Appels A, Bar FW, Bar J, Bruggeman C, de Bates M. Inflammation, depressive symptomatology, and coronary artery disease. *Psychosom. Med.* 2000;62:601–605.
2. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;62:53–58.
3. Baum A. Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychol.* 1990;9:653–675.
4. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;62:60–63.
5. Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA.* 2003;290:612–620.
6. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;61:37–42.
7. Breslau N., Davis G.C., Andreski P., Peterson E. Sex differences in depression: a role for preexisting anxiety. *Psychiatr. Res.* 1995;58:1–12.
8. Brindley D., Rollan Y. Possible connections between stress, diabetes, obesity, hypertension, and altered lipoprotein metabolism that may result in atherosclerosis. *Clin. Sci.* 1989;77:453–461.

### 2.2.1. Лекция 5.

**Тема** «Уровни стресса и уровни бодрствования».

**План лекции.** Измерение уровня стресса и величин уровня бодрствования. Циркадные уровни гормонов. Сопоставление этих величин. Активность стрессорных механизмов как механизм различных уровней стресса

#### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Циркадный ритм, уровень стресса, уровень бодрствования  
 Circadian rhythm, stress level, level of wakefulness

#### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 5:

○ **вопросы.**

1. Измерение уровня стресса и величин уровня бодрствования.
2. Циркадные уровни гормонов.

#### 2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 5 предлагаются:

○ *темы контрольных работ.*

1. Циркадный ритм и уровень стресса

**2.2.5. Литература по теме лекции 5:**

• **Основная литература:**

1. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
8. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
14. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Brown G.W., Bifulco A., Harris T., Bridge L. Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. J. Affect. Disord. 1986;11:1–19.
2. Brownley K.A., Hurwitz B.E., Schneiderman N. Cardiovascular psychophysiology. In: Cacioppo J.T., Tassinary L.G., Berntson G.G., editors. Handbook of Psychophysiology. 2nd ed. New York: Cambridge Univ.; 2000. pp. 224–264.
3. Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. 2nd ed. New York: Appleton; 1929.
4. Carney R.M., Rich M.W., Tevelde A., Saini J., Clark K., Jaffe A.S. Major depressive disorder in coronary artery disease. Am. J. Cardiol. 1987;60:1273–1275.
5. Cassem E.H. Depressive disorders in the medically ill: an overview. Psychosomatics. 1995;36:S2–S10.
6. Cicchetti D. Child maltreatment. Annu. Rev. Clin. Psychol. 2005;1:409–438.
7. Clinical Practice Guidelines. No. 5. Depression in Primary Care. Vol. 2: Treatment of Major Depression. Rockville, MD: US Dept. Health Hum. Serv., Agency Health Care Policy Res.; 1993. AHCPR Publ. 93-0551.
8. Cohen S., Frank E., Doyle WJ, Skoner DP, Rabin BS, Gwaltney JM., Jr Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. Health Psychol. 1998;17:214–223.

**2.2.1. Лекция 6.**

**Тема** «Вегетативная и эндокринная системы».

**План лекции.** Вегетативная и эндокринная системы и стрессовое напряжение. Нейрофизиологическая анатомия стресса.

**2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Вегетативная система, эндокринная система. Нейрофизиологическая анатомия стресса  
Vegetative system, endocrine system. Neurophysiological anatomy of a stress

**2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 6:**

○ **вопросы.**

1. Гормональная реакция на стресс
2. Нейро-гуморальная регуляция стрессового напряжения

**2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 6 предлагаются:**

○ **темы контрольных работ.**

1. Нейрофизиологическая анатомия стресса
2. Реакция «борьбы-бегства»
3. Роль коры надпочечников в стрессовой реакции

**2.2.5. Литература по теме лекции 6:**

• **Основная литература:**

1. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
8. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
14. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Cohen S., Tyrrell D.A, Smith A.P. Psychological stress and susceptibility to the common cold. N. Engl. J. Med. 1991;325:606–612.
2. Colby J.P., Linsky A.S., Straus M.A. Social stress and state-to-state differences in smoking-related mortality in the United States. Soc. Sci. Med. 1994;38:373–381.
3. Conway T.L., Vickers RR, Ward HW, Rahe RH. Occupational stress and variation in cigarette, coffee and alcohol consumption. J. Health Soc. Behav. 1981;22:156–165.
4. Danner M., Kasl S.V., Abramson JL, Vaccarion V. Association between depression and elevated C-reactive protein. Psychosom. Med. 2003; 65:347–356.
5. Dantzer R. Cytokine-induced sickness behavior: Where do we stand? Brain Behav. Immun. 2001;15:7–24.
6. Damasio A.R. Emotion in the perspective of an integrated nervous system//Brain Research Reviews. 1998. V. 26. P. 83-86
7. David D., Mellman T.A., Mendoza L.M., Kulick-Bell R., Ironson G., Schneiderman N. Psychiatric morbidity following Hurricane Andrew. Int. Soc. Trauma. Stress Stud. 1996;9:607–612.
8. Davidson R.J. Cognitive neuroscience needs affective neuroscience (and vice versa) // Brain and Cognition. 2000. V. 49. P. 89-92.

**2.2.1. Лекция 7.**

**Тема «Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня».**

**План лекции.** Гипоталамо-гипофизарная система и стресс. Роль гипоталамуса в регуляции стрессового напряжения

**2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Гипоталамо-гипофизарная система, нервная и гуморальная регуляция, гипофиз  
Hypothalamus-hypophysial system, nervous and humoral regulation, hypophysis

**2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 7:**

○ **вопросы.**

1. Как осуществляется регуляция деятельности эндокринных желез?
2. Механизм саморегуляции эндокринных желез.
3. Примеры однонаправленного и разнонаправленного действия гормонов.

**2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 7 предлагаются:**

• **темы контрольных работ.**

1. Анатомическая и биохимическая характеристика гипоталамо-гипофизарной системы
2. Гормоны стрессовой реакции
3. Роль гормонов в запуске стрессовой реакции.

**2.2.5. Литература по теме лекции 7:**

• **Основная литература:**

1. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
8. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
14. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Dhabar F.S., McEwen B.S. Acute stress enhances while chronic stress suppresses cell-mediated immunity in vivo: a potential role for leukocyte trafficking. Brain Behav. Immun. 1997;11:286–306.
2. Dusseldorp E., van Elderen T., Maes S., Meulman J., Kraaij V. A meta-analysis of psychoeducational programs for coronary heart disease patients. Health Psychol. 1999;18:506–519.
3. Eaker E.D. Psychosocial risk factors for coronary heart disease in women. Cardiovasc. Clin. 1998;16:103–111.
4. Fassbender K., Schmidt R., Mossner R., Kischka U., Kuhnen J., et al. Mood disorders and dysfunction of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in multiple sclerosis: associations with cerebral inflammation. Arch. Neurol. 1998;55:66–72.

5. Finlay-Jones R., Brown G.W. Types of stressful life events and the onset of anxiety and depressive disorders. *Psychol. Med.* 1981;11:803–815.
6. Foa EB, Meadows EA. Psychosocial treatments for posttraumatic stress disorder: critical review. *Annu. Rev. Psychol.* 1997;48:449–480.
7. Frasure-Smith N, Lespérance F, Gravel G, Masson A, Juneau M, et al. Social support, depression, and mortality during the first year after myocardial infarction. *Circulation.* 2000;101:1919–1924
8. Freedy J.R., Shaw D.L., Jarrell M.P., Masters C.R. Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: an application of the conservation of resources stress model. *J. Trauma. Stress.* 1992;5:441–454.
9. Friedman M., Thoresen C.E, Gill J.J., Ulmer D., Powell L.H., et al. Alteration of type A behavior and its effects on cardiac recurrences in post myocardial patients: summary results of the Recurrent Coronary Prevention Project. *Am. Heart J.* 1986;112:653–665.

### **2.2.1. Лекция 8.**

**Тема** «Экологический подход к изучению стресса».

**План лекции.** Анализ стрессового напряжения в моделях «человек- среда». Возникновение стрессовой реакции в результате дисбаланса между требованиями среды и ресурсами индивида.

#### **2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Факторы окружающей среды, модели взаимодействия «человек- среда».  
Factors of environment, interaction model "Men - Environment".

#### **2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 8:**

○ **вопросы.**

1. Стрессы реакции в моделях взаимодействия «человек-среда».
2. Методы анализа источников стрессового напряжения.
3. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.

#### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 8 предлагаются:**

○ **темы контрольных работ.**

1. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «человек-среда».
2. Факторы окружающей, вызывающие стрессовое напряжение в результате дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
3. Прогноз нарушений здоровья человека по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

#### **2.2.5. Литература по теме лекции 8:**

• **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.

10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• *Дополнительная литература:*

1. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. Am. Behav. Sci. 1991;34:416–430.
2. Glanz MD, Johnson JL. Resilience and Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Acad./Plenum; 1999.
3. Glaser R., MacCallum R.C., Laskowski B.F., Malarkey W.B., Sheridan J.F., Kiecolt-Glaser J.K. Evidence for a shift in the Th-1 to Th-2 cytokine response associated with chronic stress and aging. J. Gerontol. 2001;56:M477–M482.
4. Graham NMH, Douglas RB, Ryan P. Stress and acute respiratory infection. Am. J. Epidemiol. 1986;124:389–401.
5. Green BL. Psychosocial research in traumatic stress: an update. J. Trauma. Stress. 1994;7:341–362. Green BL. Traumatic stress and disaster: mental health effects and factors influencing adaptation. In: Mak FL, Nadelson C, editors. International Review of Psychiatry. Washington, DC: Am. Psychiatr. Press; 1996. pp. 177–211.
6. Hammen C. Stress and depression. Annu. Rev. Clin. Psychol. 2005;1:293–319.
7. Harbuz M.S., Chover-Gonzalez A.J., Jessop D.S. Hypothalamo-pituitary-adrenal axis and chronic immune activation. Ann. NY Acad. Sci. 2003;992:99–106.
8. Harvey A.G., Bryant R.A. Acute stress disorder: a synthesis and critique. Psychol. Bull. 2002;128:886–902.
9. Harvey A.G., Jones C., Schmidt D.A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. Clin. Psychol. Rev. 2003;23:377–407.
10. Naviland M.G., Sonne J.L., Woods L.R. Beyond posttraumatic stress disorder: object relations and reality testing disturbances in physically and sexually abused adolescents. J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry. 1995;34:1054–1059.

### 2.2.1. Лекция 9.

**Тема** «Стресс и болезни. Методы определения стрессового напряжения».

**План лекции.** Различные болезни, связанные стрессовым напряжением: гиперреактивность, психосоматические болезни. Стрессовые реакция и иммунная система в жизнедеятельности человека. Уровень холестерина в сыворотке крови при стрессовых реакциях. Стресс и ишемическая болезнь сердца.

#### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Психосоматическое здоровье человека, болезни сердца, гиперреактивность.  
Men' psychosomatic health, heart trouble, hyperactivity.

#### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 9:

○ *вопросы.*

1. Основные подходы в определении психосоматического здоровья человека
2. Понятие адаптации и дезадаптации
3. Механизмы дезадаптационных реакций и предболезнь

#### 2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 9 предлагаются:

○ *темы контрольных работ.*

1. Взаимосвязь стрессового напряжения и болезнь.
2. Гиперреактивность.
3. Психосоматическое здоровье человека и окружающая среда.
4. Стрессовые реакция и состояние иммунной системы человека.

*2.2.5. Литература по теме лекции 9:*

• *Основная литература:*

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• *Дополнительная литература:*

1. Ironson G.H. Job stress and health. In: Cranny C.J., Smith P.C., Stone E.F., editors. Job Satisfaction: How People Feel About Their Jobs and How It Affects Their Performance. New York: Lexington; 1992. pp. 219–239.
2. Ironson G.H., Freund B., Strauss J.L., Williams J. Comparison of two treatments for traumatic stress: a community-based study of EMDR and prolonged exposure. J. Clin. Psychol. 2002;58:113–128.
3. Ironson G.H., Wynings C., Schneiderman N., Baum A., Rodriguez M., et al. Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew. Psychosom. Med. 1997;59:128–141.
4. Judd L.L., Kessler R.C., Paulus M.P., Zeller P.V., Wittchen H.U., Kunovac J.L. Comorbidity as a fundamental feature of generalized anxiety disorders: results from the National Comorbidity Survey (NCS) Acta Psychiatr. Scand. Suppl. 1998;393:6–11.
5. Kaplan J.R., Manuck S.B., Adams M.R., Weingard K.W., Clarkson T.B. Inhibition of coronary atherosclerosis by propranolol in behaviorally predisposed monkeys fed an atherogenic diet. Circulation. 1987;76:1364–1372.
6. Kaplan J.R., Manuck S.B., Clarkson T.B., Lusso F.M., Taub D.M. Social status, environment and atherosclerosis in cynomolgus monkeys. Arteriosclerosis. 1982;2:359–368.
7. Kasprovicz A.L., Manuck S.B., Malkoff S.B., Krantz D.S. Individual differences in behaviorally evoked cardiovascular response: temporal stability and hemodynamic patterning. Psychophysiology. 1990;27:605–619.
8. Kendler KS, Gardner CO, Prescott CA. Personality and the experience of environmental adversity. Psychol. Med. 2003;33:1193–1202.
9. Kendler KS, Hettema JM, Butera F, Gardner CO, Prescott CA. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. Arch. Gen. Psychiatry. 2003;60:789–796.

## 2.2.1. Лекция 10.

**Тема** «Стресс и уровни бодрствования».

### **План лекции.**

Виды функциональных состояний человека. Состояния активации и уровни бодрствования человека.

### **2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Уровни бодрствования, состояния активации, функциональные состояния  
Levels of wakefulness, condition of activation, functional states.

### **2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 10:**

#### ○ **вопросы.**

1. Поведенческое проявление активности нервной системы.
2. Концепции бодрствования, предложенные В. Блоком.
3. Теории функциональных систем П.К.Анохина

### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 10 предлагаются:**

1. Уровни бодрствования человека.
2. Основные активирующие системы психофизиологического состояния человека.
3. Локальная и генерализированная активация

### **2.2.5. Литература по теме лекции 10:**

#### • **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

#### • **Дополнительная литература:**

1. Kendler K.S., Karkowski L.M., Prescott C.A. Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. Am. J. Psychiatry. 1999;156:837–841.
2. Kessing L.V., Agerbro E., Mortensen P.B. Does the impact of major stressful life events on the risk of developing depression change throughout life? Psychol. Med. 2003;33:1177–1184.
3. Kessler R.C., Sonnega A., Bromet E., Hughes M, Nelson CB. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. Arch. Gen. Psychiatry. 1995;52:1048–1060.
4. Lacey JI. Somatic response patterning and stress: some revisions of activation theory. In: Appleby MH, Trumble R, editors. Psychological Stress. New York: Appleton-Century-Crofts; 1967. p. 14.

5. Lantz P.M., House J.S., Lepkowski J.M., Williams D.R., Mero R.P., Chen J. Socioeconomic factors, health behaviors, and mortality: results from nationally representative prospective study of US adults. JAMA. 1998;279:1703–1708.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer; 1984.
7. Leserman J., Pettito J.M., Golden R.N., Gaynes B.N., Gu H., Perkins D.O. The impact of stressful life events, depression, social support, coping and cortisol on progression to AIDS. Am. J. Psychiatry. 2000;57:1221–1228.
8. Levine S. Infantile experience and resistance to physiological stress. Science. 1957;126:405–406.
9. Linsky A.S., Strauss M.A., Colby J.P. Stressful events, stressful conditions, and alcohol problems in the United States: a partial test of the Bales theory of alcoholism. J. Stud. Alcohol. 1985;46:72–80.
10. Lowenthal B. The effects of early childhood abuse and the development of resiliency. Early Child Dev. Care. 1998;142:43–52.
11. Lutgendorf S., Antoni M.H., Ironson G., Fletcher M.A., Penedo F., Van Riel F. Physical symptoms of chronic fatigue syndrome are exacerbated by the stress of Hurricane Andrew. Psychiatr. Med. 1995;57:310–325.
12. Madakasira S., O'Brien K.F. Acute post-traumatic stress disorder in victims of a natural disaster. J. Nerv. Ment. Dis. 1987;175:286–290.

### 2.2.1. Лекция 11.

**Тема** «Понятие релаксации».

**План лекций.** Уровни активация тонуса скелетной мускулатуры. Психофизиологические техники релаксации

#### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Релаксация, повышенный мышечный тонус, техники расслабления, прогрессивная мышечная релаксация

Relaxation, the raised muscular tone, technology of relaxation, a progressive muscular relaxation

#### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 11:

○ **вопросы.**

1. Прогрессивная мышечная релаксация
2. Дыхательные техники и релаксация

#### 2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 11 предлагаются:

1. Уровни функциональных изменений при релаксации.
2. Ритмика головного мозга при релаксации.
3. Взаимосвязь между техниками релаксации и заболеваниями сердца

#### 2.2.5. Литература по теме лекции 11:

##### • **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.

11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• *Дополнительная литература:*

1. Malathi A., Damodaran A. Stress due to exam in medical students-role of yoga // Indian J. Physiol Pharmacol. 1999. V. 43.№2. P. 218—224.
2. McEwen B.S. Protective and damaging effects of stress mediators. N. Engl. J. Med. 1998;338:171–179.
3. McEwen B.S., Steller E. Stress and the individual: mechanisms leading to disease. Arch. Intern. Med. 1993;153:2093–2101.
4. McMahan S.D., Grant K.E., Compas B.E., Thurm A.E., Ey S. Stress and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? J. Child Psychol. Psychiatry. 2003;44:107–133.
5. McNally R.J. Psychological mechanisms in acute response to trauma. Biol. Psychiatry. 2003;53:779–788.
6. Meaney M.J., Bhatnagan S., Dioria J., Larogue S., Francis D., et al. Molecular basis for the development of individual differences in the hypothalamic-pituitary-adrenal stress response. Cell. Mol. Neurobiol. 1993;13:321–347.
7. Miller G.E., Cohen S., Ritchey A.K. Chronic psychological stress and regulation of pro-inflammatory cytokines: a glucocorticoid-resistance model. Health Psychol. 2002;21:531–541.

### 2.2.1. Лекция 12.

**Тема** «Медитация».

**План лекций.** Различные медитативные техники

#### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Медитация, нейронная активность

Meditation, neural activity

#### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 12:

○ **вопросы.**

1. Уровень нейронной активности во время медитации.
2. Психическое здоровье человека и медитация

#### 2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 12 предлагаются:

1. Трансовые состояния человека.
2. Уровни концентрации внимания человека во время медитативных упражнений

#### 2.2.5. Литература по теме лекции 12:

• **Основная литература:**

1. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.

8. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
14. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Mohr DC, Classen C, Barrera M. The relationship between social support, depression and treatment for depression in people with multiple sclerosis. Psychol. Med. 2004;34:533–541.
2. Orth-Gomér K., Wamala S.P., Horsten M., Schenk-Gustafsson K., Schneiderman N., Mittleman MA. Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease. JAMA. 2000;284:3008–3014.
3. Patton G.C., Coffey C., Posterino M., Carlin J.B., Bowes G. Life events and early onset depression: cause or consequence? Psychol. Med. 2003;33:1203–1210.
4. Paykel E.S. Stress and affective disorders in humans. Semin. Clin. Neuropsychiatry. 2001;6:4–11

### 2.2.1. Лекция 13.

**Тема** «Аутогенная тренировка и визуализация».

**План лекций.** Аутогенная тренировка и визуализация: исторический экскурс .

#### 2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):

Аутогенная тренировка и визуализация  
Autogenic training and visualization

#### 2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 13:

○ **вопросы.**

1. История создания аутогенной тренировки и визуализации.
2. Физиологические и психологические эффекты аутогенной тренировки и визуализации

#### 2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 13 предлагаются:

1. Уровни работы функциональных систем при аутогенной тренировке и визуализации
2. На чем построены техники аутогенной тренировки и визуализации

#### 2.2.5. Литература по теме лекции 13:

• **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.

13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Shalev A.Y. What is posttraumatic stress disorder? J. Clin. Psychiatry. 2001;62:4–10.
2. Shaw J.A. Children exposed to war/terrorism. Clin. Child Fam. Psychol. Rev. 2003;6:237–246.
3. Short J.L. The effects of parental divorce during childhood on college students. J. Divorce Remarriage. 2002;38:143–156.
4. Stanton J.M., Balzer W.K., Smith P.C., Parra L.F., Ironson G. A general measure of work stress: the stress in general scale. Educ. Psychol. Meas. 2001;61:866–888.

**2.2.1. Лекция 14.**

**Тема** «Прогрессивная релаксация».

**План лекций.** *Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону.*

**2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация  
Neuromuscular (progressive) relaxation.

**2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 14:**

○ **вопросы.**

1. Нервно-мышечная релаксация человека.
2. Психологическое состояние и поведение человека при упражнениях нервно-мышечная релаксация.

**2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 14 предлагаются:**

1. Преимущества и недостатки нервно-мышечной релаксация человека.
2. Эффекты воздействия на психику нервно-мышечной релаксации.

**2.2.5. Литература по теме лекции 14:**

• **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Pruessner J.C., Hellhammer D.H., Kirschbaum C. Low self-esteem, induced failure and the adrenocortical stress response. *Personal. Individ. Differ.* 1999;27:477–489.
2. Shapiro S. L., Schwartz G. E., Bonner G. Effect of mindfulness stress reduction on medical and premedical students // *J. Behav. Med.* 1998. V. 21.№6. P. 581—599.
3. Schnall PL, Landsbergis PA, Baker D. Job strain and cardiovascular disease. *Annu. Rev. Public Health.* 1994;15:381–411.
4. Schneiderman N., Antoni M.H., Saab P.G., Ironson G. Health psychology: psychosocial and biobehavioral aspects of chronic disease management. *Annu. Rev. Psychol.* 2001;52:555–580.
5. Schnurr P.P., Friedman J., Bernardy N.C. Research on posttraumatic stress disorder: epidemiology, pathophysiology and assessment. *Psychother. Pract.* 2002;58:877–889.
6. Segerstrom S.C., Miller G.E. Psychological stress and the human immune system: a meta-analysis of 30 years of inquiry. *Psychol. Bull.* 2004;130:601–630. [PMC free article]
7. Selye H. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill; 1956.
8. Shalev A.Y. What is posttraumatic stress disorder? *J. Clin. Psychiatry.* 2001;62:4–10.
9. Shaw J.A. Children exposed to war/terrorism. *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.* 2003;6:237–246.
10. Short J.L. The effects of parental divorce during childhood on college students. *J. Divorce Remarriage.* 2002;38:143–156.

**2.2.1. Лекция 15.**

**Тема** «Биологическая обратная связь».

**План лекции.** «Биологическая обратная связь».

**2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Биологическая обратная связь.

Biofeedback

**2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекций 15:**

○ **вопросы.**

1. БОС-технологии в коррекции психических состояний человека
2. Психологические и физиологические эффекты при БОС-технологиях.

**2.2.4. Для текущего контроля по теме лекций 15 предлагаются:**

3. БОС-технологии: слабые и сильные стороны метода
4. Психологические и физиологические эффекты при БОС-технологий.

**2.2.5. Литература по теме лекций 15:**

• **Основная литература:**

1. Лекционный материал.
2. Александров Ю.И. (ред.). *Основы психофизиологии.* СПб.: Питер. 2011.
3. Бодров В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление.* М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вилюнас В. К. *Психология эмоциональных явлений.* М.: МГУ. 1976.
5. Вильямс К. *Тренинг по управлению стрессом.* М., 2002
6. Гринберг Дж. *Управление стрессом.* СПб.: Питер, 2004
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. *Практикум по управлению стрессом.* СПб.: Питер, 2002
8. Дубынин В.А. с соавт. *Регуляторные системы организма человека.* М.: Дрофа. 2010.
9. Зинченко Ю.П. *Психология виртуальной реальности.* М. 2012.
10. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. *Психофизиологические основы эмоций.* М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
11. Калуев А. В. *Проблемы изучения стрессорного поведения.* Киев, 1999
12. Китаев-Смык Л. А. *Психология стресса.*

13. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
14. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
15. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975

• **Дополнительная литература:**

1. Appels A, Bar FW, Bar J, Bruggeman C, de Bates M. Inflammation, depressive symptomatology, and coronary artery disease. *Psychosom. Med.* 2000;62:601–605.
2. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;62:53–58.
3. Baum A. Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychol.* 1990;9:653–675.
4. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;62:60–63.
5. Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA.* 2003;290:612–620.
6. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry.* 2001;61:37–42.
7. Breslau N., Davis G.C., Andreski P., Peterson E. Sex differences in depression: a role for preexisting anxiety. *Psychiatr. Res.* 1995;58:1–12.
8. Brindley D., Rollan Y. Possible connections between stress, diabetes, obesity, hypertension, and altered lipoprotein metabolism that may result in atherosclerosis. *Clin. Sci.* 1989;77:453–461.
9. Brown G.W., Bifulco A., Harris T., Bridge L. Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. *J. Affect. Disord.* 1986;11:1–19.
10. Brownley K.A., Hurwitz B.E., Schneiderman N. Cardiovascular psychophysiology. In: Cacioppo J.T., Tassinary L.G., Berntson G.G., editors. *Handbook of Psychophysiology.* 2nd ed. New York: Cambridge Univ.; 2000. pp. 224–264.
11. Cannon WB. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.* 2nd ed. New York: Appleton; 1929.

### **2.2.1. Лекция 16.**

**Тема** «Стресс и обучение студентов».

**План лекции.** Стресс первокурсников, стресс старшеклассников. Академическая перегруженность и стресс. Экзаменационный стресс. Воздействие стрессоров на эмоциональное состояние и на физиологическое состояния

#### **2.2.2. Тезаурус (на русском и английском языках):**

Экзаменационный стресс. Образовательная среда. Первокурсники.  
Examination stress. Educational environment. First-year students.

#### **2.2.3. Для самостоятельной работы студентов по теме лекции 16:**

○ **вопросы.**

1. Экзаменационный стресс и уровень работы функциональных систем.
2. Воздействие образовательной среды на студентов

#### **2.2.4. Для текущего контроля по теме лекции 16 предлагаются:**

○ **темы контрольных работ.**

1. Неблагоприятные факторы, воздействующие на студента в периоды подготовки к экзаменам.

## 2. Коррекционные подходы в снижении уровня экзаменационного стресса студентов

### 2.2.5. Литература по теме лекции 16 (на русском и иностранном языках):

#### • Основная литература:

1. Александров Ю.И. (ред.). Основы психофизиологии. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. Регуляторные системы организма человека. М.: Дрофа. 2010.
8. Зинченко Ю.П. Психология виртуальной реальности. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). М., 1992
14. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975
15. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005.
16. Щербатых Ю. В. Избавься от страха. М.: ЭКСМО, 2011.
17. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000

#### • Дополнительная литература:

1. Аракелов Г.Г. Глебов В.В. Корреляционная связь между вегетативными показателями стресса и личностными особенностями испытуемых, находящихся в зоне пограничных расстройств. // Материалы II-ой Международной междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии. Судак, 2006, с. 47
2. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами //Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 5. -С. 35-47.
3. Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Биологическая обратная связь и релаксационные техники при коррекции пограничных состояний человека //Сборник материалов Съезда Российского Психологического Общества. РПО. СПб. 2003. - С.75-76
4. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. СПб., 1994, с. 11–163.
5. Болдырев А.А. с соавт. Нейрохимия. М.: Дрофа. 2010.
6. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002
7. Великохатный Р. И. и др. Игровое биоуправление (история и современное состояние) // Бюллетень СО РАМН. Новосибирск, 1999.№1, с. 27.
8. Appels A, Bar FW, Bar J, Bruggeman C, de Bates M. Inflammation, depressive symptomatology, and coronary artery disease. Psychosom. Med. 2000;62:601–605.
9. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. J. Clin. Psychiatry. 2001;62:53–58.
10. Baum A. Stress, intrusive imagery, and chronic distress. Health Psychol. 1990;9:653–675.
11. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. J. Clin. Psychiatry. 2001;62:60–63.
12. Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003;290:612–620.
13. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. J. Clin. Psychiatry. 2001;61:37–42.

14. Breslau N., Davis G.C., Andreski P., Peterson E. Sex differences in depression: a role for preexisting anxiety. *Psychiatr. Res.* 1995;58:1–12.
15. Brindley D., Rollan Y. Possible connections between stress, diabetes, obesity, hypertension, and altered lipoprotein metabolism that may result in atherosclerosis. *Clin. Sci.* 1989;77:453–461.
16. Brown G.W., Bifulco A., Harris T., Bridge L. Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. *J. Affect. Disord.* 1986;11:1–19.
17. Brownley K.A., Hurwitz B.E., Schneiderman N. Cardiovascular psychophysiology. In: Cacioppo J.T., Tassinari L.G., Berntson G.G., editors. *Handbook of Psychophysiology*. 2nd ed. New York: Cambridge Univ.; 2000. pp. 224–264.
18. Cannon WB. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. 2nd ed. New York: Appleton; 1929.

### **III. Учебно-методическое и информационное обеспечение лекционных занятий**

#### **3.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ ЛЕКЦИЙ В ЦЕЛОМ**

##### **3.1.1. Базовые учебники** (в том числе электронные учебники):

1. Александров Ю.И. (ред.). *Основы психофизиологии*. СПб.: Питер. 2011.
2. Бодров В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вилюнас В. К. *Психология эмоциональных явлений*. М.: МГУ. 1976.
4. Вильямс К. *Тренинг по управлению стрессом*. М., 2002
5. Гринберг Дж. *Управление стрессом*. СПб.: Питер, 2004
6. Гремлинг С., Ауэрбах С. *Практикум по управлению стрессом*. СПб.: Питер, 2002
7. Дубынин В.А. с соавт. *Регуляторные системы организма человека*. М.: Дрофа. 2010.
8. Зинченко Ю.П. *Психология виртуальной реальности*. М. 2012.
9. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. *Психофизиологические основы эмоций*. М.: Психолого-социальный ин-т. 2004.
10. Калуев А. В. *Проблемы изучения стрессорного поведения*. Киев, 1999
11. Китаев-Смык Л. А. *Психология стресса*.
12. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. СПб., 2001
13. Селье Г. *Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса)*. М., 1992
14. Суворова В. В. *Психофизиология стресса*. М., 1975
15. Щербатых Ю. В. *Психология стресса*. М., 2005.
16. Щербатых Ю. В. *Избавься от страха*. М.: ЭКСМО, 2011.
17. Щербатых Ю. В. *Экзаменационный стресс*. Воронеж, 2000

##### **3.1.3. Дополнительная литература:**

1. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Корреляционная связь между вегетативными показателями стресса и личностными особенностями испытуемых, находящихся в зоне пограничных расстройств. // *Материалы II-ой Международной междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии*. Судак, 2006, с. 47
2. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами // *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 5. -С. 35-47.
3. Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Биологическая обратная связь и релаксационные техники при коррекции пограничных состояний человека // *Сборник материалов Съезда Российского Психологического Общества*. РПО. СПб. 2003. - С.75-76
4. Бэндлер Р. *Используйте свой мозг для изменения*. СПб., 1994, с. 11–163.
5. Болдырев А.А. с соавт. *Нейрохимия*. М.: Дрофа. 2010.
6. Вильямс К. *Тренинг по управлению стрессом*. М., 2002
7. Великохатный Р. И. и др. *Игровое биоуправление (история и современное состояние)* // *Бюллетень СО РАМН*. Новосибирск, 1999. №1, с. 27.

8. Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности» 2014, № 2 –С.89-95
9. Данилова Н. Н., Коршунова С. Г., Соколов Е. Н., Чернышенко Е. Н. Зависимость сердечного ритма от тревожности как устойчивой индивидуальной характеристики // Журнал высшей нервной деятельности. 1995. Т. 45.№6, с. 647—660.
10. Еремин А. Л. Особенности развития эмоционального стресса у лиц с различными уровнями физической подготовленности // Гигиена труда и профессиональные заболевания. 1989.№8, с. 7–9.
11. Щербатых Ю. В. Стресс и счастье на одну букву. Ростов н/Д: Феникс, 2011.
12. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России.№3, 2000, с. 111—115 Appels A, Bar FW, Bar J, Bruggeman C, de Bates M. Inflammation, depressive symptomatology, and coronary artery disease. Psychosom. Med. 2000;62:601–605.
13. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. J. Clin. Psychiatry. 2001;62:53–58.
14. Baum A. Stress, intrusive imagery, and chronic distress. Health Psychol. 1990;9:653–675.
15. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. J. Clin. Psychiatry. 2001;62:60–63.
16. Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003;290:612–620.
17. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. J. Clin. Psychiatry. 2001;61:37–42.
18. Breslau N., Davis G.C., Andreski P., Peterson E. Sex differences in depression: a role for preexisting anxiety. Psychiatr. Res. 1995;58:1–12.
19. Brindley D., Rollan Y. Possible connections between stress, diabetes, obesity, hypertension, and altered lipoprotein metabolism that may result in atherosclerosis. Clin. Sci. 1989;77:453–461.
20. Brown G.W., Bifulco A., Harris T., Bridge L. Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. J. Affect. Disord. 1986;11:1–19.
21. Brownley K.A., Hurwitz B.E., Schneiderman N. Cardiovascular psychophysiology. In: Cacioppo J.T., Tassinary L.G., Berntson G.G., editors. Handbook of Psychophysiology. 2nd ed. New York: Cambridge Univ.; 2000. pp. 224–264.
22. Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. 2nd ed. New York: Appleton; 1929.

### **3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСУ ЛЕКЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.2.1. *Общий перечень вопросов для самостоятельного изучения студентами:***

1. Сущность понятий «стресс», «стрессор».
2. Концептуальный подход в теории ОАС Г. Селье.
3. Три этапы стрессовой реакции.
4. Физиологические показатели развития стрессового напряжения.
5. Модели развития стрессового напряжения Р. Лазаруса
6. Трансактный подход к изучению стрессового напряжения.
7. Основные механизмы регуляции жизнедеятельности в стрессовых состояниях человека.
8. Структурно-системное описание стрессовых состояний.
9. Копинг-стратегии поведения.
10. Взаимосвязь динамики работоспособности человека и стрессового напряжения.
11. Источники и виды стресс факторов на работе
12. Профессиональные стрессоры.

13. Внутриличные стрессы.
14. Вегетативная и эндокринная системы в регуляции стрессового напряжения.
15. Уровни стрессового напряжения и уровни бодрствования человека
16. Последствия профессионального стресса в жизнедеятельности человека.
17. Профессиональное «выгорание»: сущность и значение.
18. Личностные деформации и особенности личности в процессе переживания стресса.
19. Основные приемы изучения копинга и копинг - стратегий.
20. Трудоголизм и его последствия для человека.
21. Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня
22. Синдрома посттравматического стресса.
23. Взаимосвязь между профессиональным стрессом и болезнями человека.
24. Проективные методы диагностики стрессового напряжения.
25. Вербальные методы диагностика стрессового напряжения.
26. Экстремальные виды деятельности человека.
27. Классификация методов профилактики стрессового напряжения.
28. Регуляция эмоционального напряжения в жизнедеятельности человека
29. Медитативные техники регуляции стрессового напряжения.
30. Групповые методы преодоления стрессового напряжения.
31. Профилактические мероприятия профессионального «выгорания» человека.
32. Регуляция и саморегуляция психических состояний человека.
33. Программы управления стрессом.
34. Биологическая обратная связь: механизмы регулирования функционального состояния

### **3.2.3. *Оценочные средства для проведения аттестации по итогам освоения учебной дисциплины и критерии усвоения знаний:***

- ***контрольные вопросы***

1. Стресс в жизни современного общества. Сферы изучения проблемы стресса в прикладных психологических исследованиях российских и зарубежных психологов.
2. Уровни стрессового напряжения и адаптации человека. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стрессовое напряжение и состояние здоровье человека. Определение понятия «психическое здоровье». Критерии оценки влияния стрессового напряжения на психическое здоровье человека.
4. Этапы развития исследований стресса в психофизиологии.
5. Классическая концепция «Общий адаптационный синдром» Г. Селье., основные закономерности проявлений и развития.
6. Психофизиологический подход (физиологический и психологический) в изучении стрессового напряжения, различия в механизмах формирования. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стрессового напряжения человека. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик в коррекции стрессового напряжения
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
10. Различные подходы в стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования в регуляции стрессового напряжения.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности в жизнедеятельности человека. Уровни экстремальности в деятельности человека.
15. Стресс и состояния психической напряженности человека. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций в процессе онтогенеза человека (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
17. Психологические аспекты переживаний хронического стресса. Роль устойчивых индивидуально-личностных характеристик в поведенческих нарушениях.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания, этапы течения синдрома.
20. Динамика пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс (ПТС), этапы течения ПТС.
21. Проблема управления стрессовым напряжением человека. Взаимосвязь диагностических и профилактических технологий в управление стрессового напряжения человека.
22. Психопрофилактика и коррекция стрессового напряжения человека. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
24. Различные воздействия на психическое состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики.
25. Саморегуляция психических состояний человека. Основные методы и техники психических состояний человека. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессовым напряжением.

### **3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ В ЦЕЛОМ**

#### **3.3.1. Рекомендуемые образовательные технологии:**

- активные и интерактивные формы проведения занятий,
- разбор конкретных ситуаций

#### **3.3.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:**

- компьютерные классы,
- технические средства обучения.

## **IV. Структура и содержание учебной дисциплины по учебному плану**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема учебной дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы текущего контроля успеваемости (по разделам, темам) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
--------------	--	----------------	---	--

			Лекции	Семинар	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа студентов	
1.	Вводная лекция: Стресс, определение стресса и дистресса.	9	1	-	-	2	Написание реферата по данной теме
2.	Понятие стрессора, их классификация	9	1	-	-	2	Написание реферата по теме: «Понятие стрессора, их классификация»
3.	Типы стрессов	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Типы стрессов»
4.	Роль стресса в жизни человека.	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Роль стресса в жизни человека»
5.	Уровни стресса и уровни бодрствования	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Уровни стресса и уровни бодрствования»
6.	Вегетативная и эндокринная системы	9	1	-	-	2	Контрольная работа №1 по теме «Вегетативная и эндокринная системы»
7.	Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня»
8.	Экологический подход к изучению стресса	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Экологический подход к изучению стресса»
9.	Стресс и болезни.	9	1	-	-	2	Контрольная работа №2 по теме «Стресс и болезни»
10.	Стресс и уровни бодрствования	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Стресс и уровни бодрствования»
11.	Методы определения стрессового напряжения	9	1	-	-	2	Доклады по пройденным темам
12.	Понятие релаксации	9	1	-	-	2	Доклады по пройденным темам
13.	Медитация. Аутогенная тренировка и визуализация	9	2	-	-	4	Написание отчета по теме «Аутогенная тренировка и визуализация»
14.	Прогрессивная релаксация	9	1	-	-	2	Написание отчета по теме «Прогрессивная релаксация»
15.	Биологическая обратная связь	9	1	-	-	2	Контрольная работа №3 по теме «Биологическая обратная связь»
16.	Стресс и обучение студентов.	9	2	-	-	4	Написание отчета по теме «Стресс и обучение студентов»

## V. Организационно-методический раздел по курсу лекций

### 5.1. МЕСТО КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП):

Теоретический спецкурс «Психофизиологические механизмы стресса» относится к вариативной части ООП для студентов, обучающихся по специализации «Клиническая психофизиология» в рамках специальности «Клиническая психология». Для успешного усвоения данного учебного предмета необходимо владение знаниями и умениями, полученными в рамках дисциплин «Анатомия центральной нервной системы», «Физиология центральной нервной системы», «Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем», «Психофизиология», «Общая психология».

### 5.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<u>общенаучные:</u>		
	способность анализировать и оценивать философские проблемы при решении социальных и профессиональных задач	С-ОНК-2
	владение основами исторических знаний, понимание движущих сил и закономерностей исторического процесса, места человека в историческом процессе, политической организации общества	С-ОНК-3
	владение методологией научных исследований в профессиональной области	С-ОНК-4
	способность обеспечивать математическое сопровождение типовых профессиональных задач и интерпретировать результаты, полученные математическими методами при анализе клинико-психологических данных; владение знаниями об ограничениях и границах применимости моделей	С-ОНК-5
	владение разделами математики, необходимыми для решения научно-исследовательских и практических задач в профессиональной области	С-ОНК-6
<u>инструментальные:</u>		
	владение навыками использования программных средств и работы в компьютерных сетях, использования ресурсов Интернета; владение основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации	С-ИК-4
	способность использовать современную вычислительную технику и специализированное программное обеспечение в научно-исследовательской работе	С-ИК-5
<u>системные:</u>		
	способность к творчеству, постановке инновационных задач, выдвижению самостоятельных гипотез	С-СК-1
	способность к поиску, критическому анализу, обобщению и систематизации научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных путей и методов их достижения	С-СК-2
	способность к самостоятельному обучению и разработке новых методов исследования, к изменению научного и научно-производственного профиля деятельности; к инновационной научно-образовательной деятельности	С-СК-3

<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<b><i>Научно-исследовательская деятельность:</i></b>		
	сопоставление теории и современной ситуации в психофизиологии в контексте исторических предпосылок ее развития; реализация основных процедур теоретического анализа проблем, связанных с вопросами мозговых механизмов психики;	С-ПК-1
	постановка проблем исследования, обработка, анализ и систематизация научно-психологической информации по теме исследования;	С-ПК-2
	разработка дизайна исследования, оценка его соответствия современным требованиям, целям исследования и этико-деонтологическим нормам; выбор и применение номотетических и идеографических методов обработки и анализа данных с использованием новых информационных технологий;	С-ПК-3
	проведение психофизиологических исследований на основе профессиональных знаний и применение технологий, позволяющих осуществлять решение теоретических задач в различных научных и научно-практических областях психофизиологии;	С-ПК-4
	представление материалов исследования, заключений и рекомендаций, основанных на интерпретации полученных результатов в письменной, устной и виртуальной и электронной формах;	С-ПК-5
	научная экспертная оценка актуальных и потенциальных исследовательских проектов.	С-ПК-6
<b><i>Практическая и консультативная деятельность:</i></b>		
	диагностика психологических свойств, состояний, характеристик психических процессов у взрослых и детей для решения вопросов, касающихся особенностей функционирования в определенных видах деятельности с учетом нозологических, синдромальных, культуральных, социально-демографических и индивидуально-психологических характеристик;	С-ПК-10
	выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности.	С-ПК-13
<b><i>Проектно-инновационная деятельность:</i></b>		
	создание новых технологий проведения психофизиологических исследований в различных областях психофизиологии с учетом новейших отечественных и зарубежных разработок;	С-ПК-19
	разработка инновационных подходов к постановке новых задач в исследовательской и научно-практической деятельности психофизиолога;	С-ПК-20
	методическая и профессиональная готовность к работе над междисциплинарными проектами.	С-ПК-21
<b><i>Педагогическая и просветительская деятельность:</i></b>		
	разработка целей, стратегий обучения и программ новых (и совершенствование имеющихся) учебных курсов по дисциплинам психофизиологического направлений с использованием различных обучающих технологий, в том числе информационных;	С-ПК-23
	разработка учебно-методических материалов (учебников, учебно-методических пособий, мультимедийных курсов и материалов и т.п.) для повышения эффективности процесса обучения;	С-ПК-24
	организация учебного процесса в различных формах (лекции, семинары,	С-ПК-25

	практические занятия, консультирование, самостоятельная работа студентов).	
	<b>Специально профессиональные компетенции</b>	
	овладение основами фундаментальной и прикладной психофизиологии, современной нейронауки, нейропсихологии, психофармакологии	С СПК-1
	овладение теоретическими основами и принципами психофизиологического анализа нарушений психической деятельности и личности при различных психических заболеваниях	С СПК-2
	овладение современными подходами к психофизиологической диагностике нарушений психической деятельности субъекта для выявления физиологических механизмов расстройств психики	С СПК-3
	овладение навыками работы с психофизиологической аппаратурой и психофизиологическими экспертными системами; освоению современных методов математического анализа, моделирования и представления психофизиологических данных	С СПК-4
	самостоятельное составлению программ и организации сеансов психофизиологической реабилитации с использованием методов биологической обратной связи и нейротренинга	С СПК-5

### 5.3. СООТНЕСЕНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ЛЕКЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С ФОРМИРУЕМЫМИ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

Разделы, темы курса лекций	Количество часов	Номер компетенции по соответствующему стандарту <i>См. Приложение</i>
Вводная лекция: стресс, определение стресса и дистресса	2	С-ОНК-2, С-ОНК-3
Понятие стрессора, их классификация	2	С-ОНК-4, С-ОНК-5, С-ОНК-6, С-ИК-4, С-ИК-5, С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Типы стрессов	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Роль стресса в жизни человека	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Уровни стресса и уровни бодрствования	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Вегетативная и эндокринная системы	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Взаимодействие нервного и гуморальных факторов в регуляции стрессового уровня	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3

Жизненные ситуации и изменение восприятия	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Стресс и болезни	2	С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Стресс и уровни бодрствования	2	С-ПК-5, С-ПК-6 С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Понятие релаксации	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С-ОНК-2, С-ПК-10, С-ПК-13, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Медитация	2	С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Аутогенная тренировка и визуализация	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Прогрессивная релаксация	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Биологическая обратная связь	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3
Стресс и обучение студентов	2	С-СК-1, С-СК-2, С-СК-3, С-ПК-1, С-ПК-2, С-ПК-3, С-ПК-4, С-ПК-5, С-ПК-6, С СПК-1, С СПК-2, С СПК-3

**Разработчик курса лекций:**

ФГБОУ ВО «Московский  
государственный университет  
имени М.В. Ломоносова»,  
Кафедра психофизиологии  
ф-та психологии

Профессор, д. псих. н.

Г.Г. Аракелов

**Рецензенты:**

ФГБОУ ВО «Московский  
государственный университет  
имени М.В. Ломоносова»,  
кафедра психофизиологии  
ф-та психологии

Зав. кафедрой, профессор, д.псих.н.

А.М. Черноризов

ФГБОУ ВО «Московский  
государственный университет  
имени М.В. Ломоносова»,  
лаборатория Восприятия  
ф-та психологии

Зав.лаб., д.псих.н.

Г.Я. Меньшикова

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Психофизиологические механизмы стресса» одобрена на заседании Учебно-методического совета факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова от 13 апреля 2013 года, протокол № 3.

Исправленная и дополненная программа учебной дисциплины «Психофизиологические механизмы стресса» была утверждена на заседании Учебно-методического совета факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова 28 мая 2015 года, протокол № 5.