

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса**

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

<b>Группа компетенций</b>	<b>Категория компетенций</b>	<b>Код</b>
Универсальные	Командная работа и лидерство	УК-3
Универсальные	Коммуникация	УК-4
Профессиональные		ПК-6

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
<b>УК-3</b>	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1 Выстраивает социальный диалог с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия.</p> <p>УК-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия.</p> <p>УК-3.3 Владеет техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах.</p> <p>УК-3.4 Понимает основные принципы распределения и разграничения ролей в команде.</p> <p>УК-3.5 Проявляет готовность к исполнению различных ролей в команде для достижения максимальной эффективности команды.</p>
<b>УК-4</b>	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<p>УК-4.1 Владеет системой норм русского литературного языка и нормами иностранного (-ых) языка (-ов); способен логически и грамматически верно строить устную и письменную речь.</p> <p>УК-4.2 Грамотно строит коммуникацию, исходя из целей и ситуации; использует коммуникативно приемлемые стиль общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнёрами.</p> <p>УК-4.3 Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.</p> <p>УК-4.4 Свободно воспринимает, анализирует и критически оценивает устную и письменную деловую информацию на русском, родном и иностранном (-ых) языке (ах).</p>
<b>ПК-6</b>	Способен проводить профилактическую и	ПК-6.1. Проводит профилактическую работу по снижению социальной и психологической

	<p>психокоррекционную работу, направленную на улучшение состояния психологического здоровья клиента; разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>напряженности клиента, контролирует ход психического развития личности, применяя стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием лиц, включенных в разные социальные группы.</p> <p>ПК-6.2. Применяет методы психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, ограничений по здоровью и др.), реализуя индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии и используя приемы формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия.</p> <p>ПК-6.3. Разрабатывает программы коррекционно-развивающей работы; проводит коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; оценивает их эффективность.</p> <p>ПК-6.4. Оказывает психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм; вырабатывает рекомендации родителям (законным представителям), работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.</p>
--	---	---

### 3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

#### 3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-3		

	специфику психического функционирования человека при воздействии стрессовых факторов с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	прогнозировать динамику стрессовых состояний в норме и при психических отклонениях с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;	принципами построения и методами исследования; качественным и количественным анализом результатов комплексной оценки состояний личности
	<b>УК-4</b>		
	Знает принципы социального взаимодействия и реализации коммуникации	эффективно применять методы диагностики и коррекции стрессового поведения как механизма оптимального психического функционирования человека	приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека
	<b>ПК-6</b>		
	основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов и состояний	прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях; подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации	функционирования различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития – эмоциональной сферы

		психического функционирования человека	
--	--	--	--

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору части формируемой участниками образовательных отношений учебной программы ОПОП.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и изучается параллельно с такими дисциплинами, как: «Психоконсультирование», «Практикум по психоконсультированию», «Основы психиатрии», «Психология гендерных отношений», «Психология межличностных и межгрупповых отношений», «Экспериментальная психология», «Психотерапия с практикумом».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: консультационный, научно – исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Психологическое консультирование.

#### 5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-заочная с применением ДОТ
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	3/108	3/108	3/108
<b>Контактная работа:</b>			
Занятия лекционного типа	16	12	16
Занятия семинарского типа	32	24	32
Промежуточная аттестация: <b>зачет</b>	0,1	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	59,9	71,9	59,9

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

##### 6.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные	Практически	Семи	Лаборато	Иные занят	
			е	е	и	рато	ия	

			занятия	занятия	на	рные		
			я	я	ры	раб.		
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	2		3				8
2.	Теории и модели психологического стресса	2		3				8
3.	Теории и модели профессионального стресса	2		3				8
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	2		3				8
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	2		4				8
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		4				8
7.	Диагностика посттравматического стресса	2		2				8
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		2				3,9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,1</b>						
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		<b>32</b>				<b>59,9</b>

### 6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Теоретические подходы к проблеме	2		3				8

	изучения стресса и стрессовых состояний							
2.	Теории и модели психологического стресса	2		3				8
3.	Теории и модели профессионального стресса	2		3				8
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	2		3				8
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	2		4				8
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		2				8
7.	Диагностика посттравматического стресса	2		2				8
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		2				3,9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,1</b>						
	<b>Итого</b>	<b>12</b>		<b>24</b>				<b>71,9</b>

6.1.2 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия	
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	2		3				8
2.	Теории и модели психологического стресса	2		3				8

3.	Теории и модели профессионального стресса	2		3				8
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	2		3				8
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	2		4				8
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		4				8
7.	Диагностика посттравматического стресса	2		2				8
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		2				3,9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,1</b>						
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		<b>32</b>				<b>59,9</b>

## 6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

### 6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ История становления психологии стресса.</li> <li>➤ Стресс как биологическая и психологическая категория.</li> <li>➤ Понятие и виды стресса.</li> <li>➤ Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.</li> </ul>
2.	Теории и модели психологического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики.</li> <li>➤ Объективные и субъективные причины психологического стресса.</li> <li>➤ Стратегии стресс-совладающего поведения.</li> </ul>
3.	Теории и модели профессионального стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.</li> <li>➤ Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.</li> </ul>

4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания.</li> <li>➤ Закономерности и факторы развития синдрома выгорания.</li> <li>➤ Симптомы эмоционального выгорания.</li> </ul>
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов исследования стрессовых состояний.</li> <li>➤ Диагностика стресс-симптомов и состояний.</li> <li>➤ Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний.</li> </ul>
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений.</li> <li>➤ Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.</li> <li>➤ Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие.</li> <li>➤ Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> </ul>
7.	Диагностика посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> </ul>
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.</li> <li>➤ Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой.</li> <li>➤ Психологическая помощь при переживании горя.</li> <li>➤ Психологическая помощь при потенциальном суициде.</li> </ul>

#### 6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
-------	--	----------------------------------

1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Современные тенденции развития психологии стресса.</li> <li>➤ Психологическое здоровье и способы его сохранения.</li> <li>➤ Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.</li> <li>➤ Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.</li> </ul>
2.	Теории и модели психологического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Стресс-устойчивость и доминанты активности.</li> <li>➤ Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</li> <li>➤ Стадии переживания критических жизненных ситуаций.</li> <li>➤ Психологическая защита и совладание личности.</li> </ul>
3.	Теории и модели профессионального стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проблема профессионального здоровья.</li> <li>➤ Профессиональный стресс в организационной среде.</li> <li>➤ Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.</li> <li>➤ Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</li> </ul>
4	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Стресс и состояния психической напряженности.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.</li> <li>➤ Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.</li> </ul>
5	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов борьбы со стрессом.</li> <li>➤ Современные технологии стресс-менеджмента.</li> <li>➤ Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.</li> <li>➤ Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</li> </ul>
6	Теоретические основы посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Особенности посттравматического стресса у детей.</li> <li>➤ Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.</li> <li>➤ Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Особенности боевого стресса.</li> </ul>

7	Диагностика посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Опросные методы диагностики посттравматического стресса.</li> <li>➤ Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.</li> </ul>
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).</li> <li>➤ Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).</li> <li>➤ Психологический дебрифинг.</li> <li>➤ Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.</li> </ul>

### 6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ История становления психологии стресса.</li> <li>➤ Стресс как биологическая и психологическая категория.</li> <li>➤ Понятие и виды стресса.</li> <li>➤ Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.</li> <li>➤ Современные тенденции развития психологии стресса.</li> <li>➤ Психологическое здоровье и способы его сохранения.</li> <li>➤ Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.</li> <li>➤ Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.</li> </ul>
2.	Теории и модели психологического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики.</li> <li>➤ Объективные и субъективные причины психологического стресса.</li> <li>➤ Стратегии стресс-совладающего поведения.</li> <li>➤ Стресс-устойчивость и доминанты активности.</li> <li>➤ Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</li> <li>➤ Стадии переживания критических жизненных ситуаций.</li> <li>➤ Психологическая защита и совладание личности.</li> </ul>

3.	Теории и модели профессионального стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.</li> <li>➤ Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.</li> <li>➤ Проблема профессионального здоровья.</li> <li>➤ Профессиональный стресс в организационной среде.</li> <li>➤ Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.</li> <li>➤ Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</li> </ul>
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания.</li> <li>➤ Закономерности и факторы развития синдрома выгорания.</li> <li>➤ Симптомы эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Стресс и состояния психической напряженности.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.</li> <li>➤ Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.</li> </ul>
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов исследования стрессовых состояний.</li> <li>➤ Диагностика стресс-симптомов и состояний.</li> <li>➤ Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний.</li> <li>➤ Классификация методов борьбы со стрессом.</li> <li>➤ Современные технологии стресс-менеджмента.</li> <li>➤ Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.</li> <li>➤ Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</li> </ul>
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений.</li> <li>➤ Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.</li> <li>➤ Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие.</li> <li>➤ Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Особенности посттравматического стресса у детей.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.</li> <li>➤ Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Особенности боевого стресса.</li> </ul>
7.	Диагностика посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Опросные методы диагностики посттравматического стресса.</li> <li>➤ Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.</li> </ul>
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.</li> <li>➤ Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой.</li> <li>➤ Психологическая помощь при переживании горя.</li> <li>➤ Психологическая помощь при потенциальном суициде.</li> <li>➤ Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).</li> <li>➤ Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).</li> <li>➤ Психологический дебрифинг.</li> <li>➤ Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.</li> </ul>

## 7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	Проблемно-аналитическое задание, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
2.	Теории и модели психологического стресса	Проблемно-аналитическое задание, исследовательский проект, творческий проект, тестирование.

		Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
3.	Теории и модели профессионального стресса	Исследовательский проект, проблемно-аналитическое задание, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Проблемно-аналитическое задание, эссе. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	Творческий проект, тестирование. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
7.	Диагностика посттравматического стресса	Проблемно-аналитические задания, творческий проект, задание к интерактивному занятию. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Проблемно-аналитическое задание, задание к интерактивному занятию, тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи Реализация программы с применением ДОТ: тестирование.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 8.1. Основная учебная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196>.

2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>

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

### 8.2. Дополнительная учебная литература:

Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.]; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>

1. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>

### **8.3. Периодические издания**

1) [Вестник Московского университета. Серия 14. Психология](#)

Издательство: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Год основания: 1977 ISSN: 0137-0936 <http://www.iprbookshop.ru/56877.html>

2) [Вестник Российского нового университета. Серия Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук](#) Издательство: Российский новый университет Год основания: 2003 ISSN: 1998-4618 <http://www.iprbookshop.ru/21398.html>

3) [Развитие личности](#) Издательство: Московский педагогический государственный университет Год основания: 1993 ISSN: 2071-9788 <http://www.iprbookshop.ru/32865.html>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1.Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru/>

2.Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». <http://school-collection.edu.ru/>

3.Журнал «Клиническая и специальная психология» <https://psyjournals.ru/psyclin/>

4.«Neurodynamics» Журнал клинической психологии и психиатрии <https://smu.psychiatr.ru/neurodynamics/>

5.Журнал «Психиатрия, психотерапия и клиническая психология» <https://psihea.recipe.by/ru/>

6.Журнал «Современная зарубежная психология» <https://psyjournals.ru/jmfp/index.shtml>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

## **13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

### **13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

### **13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

### **13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Психология стресса**

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

<b>Группа компетенций</b>	<b>Категория компетенций</b>	<b>Код</b>
Универсальные	Командная работа и лидерство	УК-3
Универсальные	Коммуникация	УК-4
Профессиональные		ПК-6

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
<b>УК-3</b>	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1 Выстраивает социальный диалог с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия.</p> <p>УК-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия.</p> <p>УК-3.3 Владеет техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах.</p> <p>УК-3.4 Понимает основные принципы распределения и разграничения ролей в команде.</p> <p>УК-3.5 Проявляет готовность к исполнению различных ролей в команде для достижения максимальной эффективности команды.</p>
<b>УК-4</b>	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<p>УК-4.1 Владеет системой норм русского литературного языка и нормами иностранного (-ых) языка (-ов); способен логически и грамматически верно строить устную и письменную речь.</p> <p>УК-4.2 Грамотно строит коммуникацию, исходя из целей и ситуации; использует коммуникативно приемлемые стиль общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнёрами.</p> <p>УК-4.3 Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.</p> <p>УК-4.4 Свободно воспринимает, анализирует и критически оценивает устную и письменную деловую информацию на русском, родном и иностранном (-ых) языке (ах).</p>

<p><b>ПК-6</b></p>	<p>Способен проводить профилактическую и психокоррекционную работу, направленную на улучшение состояния психологического здоровья клиента; разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>ПК-6.1. Проводит профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности клиента, контролирует ход психического развития личности, применяя стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием лиц, включенных в разные социальные группы.</p> <p>ПК-6.2. Применяет методы психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, ограничений по здоровью и др.), реализуя индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии и используя приемы формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия.</p> <p>ПК-6.3. Разрабатывает программы коррекционно-развивающей работы; проводит коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; оценивает их эффективность.</p> <p>ПК-6.4. Оказывает психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм; вырабатывает рекомендации родителям (законным представителям), работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.</p>
--------------------	---	---

### 3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

#### 3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-3		

	специфику психического функционирования человека при воздействии стрессовых факторов с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	прогнозировать динамику стрессовых состояний в норме и при психических отклонениях с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;	принципами построения и методами исследования; качественным и количественным анализом результатов комплексной оценки состояний личности
	<b>УК-4</b>		
	Знает принципы социального взаимодействия и реализации коммуникации	эффективно применять методы диагностики и коррекции стрессового поведения как механизма оптимального психического функционирования человека	приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека
	<b>ПК-6</b>		
	основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов и состояний	прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях; подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации	функционирования различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития – эмоциональной сферы

		психического функционирования человека	
--	--	--	--

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
<b>ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО</b>	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
<b>ХОРОШО/ЗАЧТЕНО</b>	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;

		<p>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / ЗАЧЕНО</b>	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> </ul> <p>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
Компетенция не достигнута		
<b>НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕ ЗАЧЕНО</b>	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

*При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.*

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

### Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

#### Типовые тесты

1. Стресс с психофизиологической точки зрения– это...:

- А. неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- Б. неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
- В. специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- Г. специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями, – это...:

- А. эйфория
- Б. дисфория
- В. **эустресс**
- Г. дистресс

3. Недостатком теории Г. Селье является:

- А. отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса
- Б. отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
- В. отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
- Г. отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса

4. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня, – это...:

- А. системный стресс
- Б. **эмоциональный стресс**
- В. физиологический стресс
- Г. психофизиологический стресс

5. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

- А. стадию тревоги
- Б. **резервную стадию**
- В. стадию сопротивления
- Г. стадию истощения

6. В стадии \_\_\_\_\_ адаптационного синдрома выделяют фазы тревоги («шока») и мобилизации («противошока»):

- А. **тревоги**
- Б. резервной
- В. сопротивления
- Г. истощения

7. Одним из первых был Г. Селье был изучен \_\_\_\_\_ субсиндром стресса:

- А. когнитивный
- Б. поведенческий
- В. эмоциональный
- Г. **физиологический**

8. Ослабление памяти является проявлением \_\_\_\_\_ синдрома стресса:

- А. поведенческого
- Б. эмоционального
- В. физиологического
- Г. **когнитивного**

9. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

- А. **интерналов**
- Б. экстерналов
- В. интравертов
- Г. экстравертов

10. Стрессором может быть:

- А. только негативное событие
- Б. только позитивное событие
- В. отсутствие позитивных жизненных событий
- Г. **негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий**

11. Дистрессом НЕ является:

- А. горе
- Б. несчастье
- В. недомогание
- Г. **все вышеперечисленное не верно**

12. Стрессовая реакция опосредована:

- А. промежуточным звеном между стрессором и стрессовой реакцией
- Б. когнитивной интерпретацией происходящего
- В. субъективной оценкой ситуации
- Г. **все вышеперечисленное верно**

13. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса, НЕ включают в себя:

- А. когнитивное восприятие ситуации
- Б. когнитивную интерпретацию ситуации
- В. информированность о ситуации
- Г. **эмоциональную оценку ситуации**

14. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:

- А. грусть
- Б. **раздражение**
- В. опасение
- Г. оцепенение

15. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к удовлетворению базовых жизненных потребностей, – это...:

- А. **экстремальная ситуация**

- Б. конфликтная ситуация
- В. ситуация фрустрации**
- Г. стрессовая ситуация

**16. Уровень психического возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности психической деятельности, – это...:**

- А. оптимальный уровень возбуждения**
- Б. предельный уровень возбуждения
- В. экстремальный уровень возбуждения
- Г. максимальный уровень возбуждения

**17. Будут ли последствия стресса позитивными или негативными, зависит...:**

- А. от индивидуальных особенностей человека
- Б. от особенностей стрессовой ситуации
- В. от стратегии преодоления стресса**
- Г. от социального контекста стресса

**18. Копинг-механизмы – это...:**

- А. нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды
- Б. интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды
- В. интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс
- Г. стратегии действий в ситуации психологической угрозы**

**19. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки – примеры...:**

- А. механизмов психологической защиты
- Б. механизмов физиологической защиты
- В. стресс-лимитирующих механизмов
- Г. копинг-механизмов**

**20. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация – примеры...:**

- А. механизмов психологической защиты**
- Б. механизмов психологической помощи
- В. стресс-лимитирующих механизмов
- Г. копинг-механизмов

**21. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т. е. ...:**

- А. интроверты
- Б. экстраверты
- В. интерналы**
- Г. экстерналы

**22. Примером позитивного влияния стресса является:**

- А. снижение уровня стрессоустойчивости
- Б. заострение черт характера
- В. получение опыта совладающего поведения**
- Г. снижение веса

**23. Примером негативного влияния стресса является:**

- А. усиление тенденции к поспешному принятию решения
- Б. усиление тенденции к ригидности поведения
- В. отвлечение внимания от выполняемых действий
- Г. все вышеперечисленное верно**

- 24. Чувство «загнанности» – это результат...:**
- А. психического истощения**
  - Б. физиологического истощения
  - В. физического истощения
  - Г. все вышеперечисленное верно
- 25. Отсроченное расстройство, обусловленное психической травмой – это...:**
- А. посттравматическое стрессовое расстройство**
  - Б. дистресс
  - В. стресс
  - Г. нет правильных ответов
- 26. Продолжительность острой стадии ПТСР:**
- А. от момента события до 6 недель**
  - Б. только на момент события
  - В. от 6 недель до 6 месяцев
  - Г. от 6 месяцев до нескольких лет
- 27. Продолжительность хронической стадии ПТСР:**
- А. от момента события до 6 недель
  - Б. только на момент события
  - В. от 6 недель до 6 месяцев**
  - Г. от 6 месяцев до нескольких лет
- 28. Продолжительность отсроченной стадии ПТСР:**
- А. от момента события до 6 недель
  - Б. только на момент события
  - В. от 6 недель до 6 месяцев
  - Г. от 6 месяцев до нескольких лет**
- 29. Для этой стадии ПТСР характерна нарастающая депрессия, все поглощающее чувство бессилия, различные боли, не получающие объективного подтверждения:**
- А. острая стадия
  - Б. хроническая стадия
  - В. отсроченная стадия**
  - Г. нет правильного ответа
- 30. В большей степени для этой стадии характерно изменение в поведенческой сфере:**
- А. острая стадия
  - Б. хроническая стадия**
  - В. отсроченная стадия
  - Г. нет правильного ответа
- 31. Поведение в этот период определяется эмоциональным страхом, который до определенного предела является нормальной и способствует психической и физической мобилизации сил, необходимых для сохранения:**
- А. острая стадия**
  - Б. хроническая стадия
  - В. отсроченная стадия
  - Г. нет правильного

**32. Различные нарушения сна, боли в животе, головные боли, частое мочеиспускание, тики у детей:**

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне**
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне
- Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне

**33. Страх, тревога, фобии, раздражительность, плаксивость, развитие депрессии у детей:**

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне**
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне
- Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне

**34. Ухудшение концентрации внимания, рассеянность, нарушение памяти, уход из дома, мысли о смерти у детей:**

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне**
- Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне

**35. Ребенок нуждается в постоянном присутствии родителей, физическом контакте с ними, ребенок грызет ногти, становится более упрямым, гневными и агрессивными:**

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне
- Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне**

**36. В период \_\_\_\_\_ стадии ПТСР поведение определяется эмоцией страха, которая до определенного предела является нормальной:**

- А. острой**
- Б. хронической
- В. отсроченной
- Г. на всех стадиях

**37. Метод десенсибилизации путём воздействия на движение глаз может помочь в снижении:**

- А. ошибок мышления
- Б. астигматизма
- В. косоглазия
- Г. тревожности**

**38. Укажите, что не следует делать при оказании помощи клиенту, находящемуся в состоянии горя:**

- А. останавливать клиента, когда он начинает плакать**
- Б. побуждать клиента к обсуждению его переживаний
- В. предпочесть частые и короткие встречи с клиентом редким и длительным посещениям
- Г. непременно утешать клиента, обещая, что все будет хорошо

**39. Недостаточное желание родителей обеспечить основные потребности ребенка до 18 лет в пище, одежде, жилье, защите и присмотре – это...:**

- А. физическое насилие**

- Б. сексуальное насилие
- В. пренебрежение**
- Г. психологическое насилие

**40. Укажите, какие из перечисленных ниже детей более защищены от травматических ситуаций:**

- А. дети, предоставленные улице
- Б. дети, воспитываемые в благополучных семьях**
- В. дети с психическими аномалиями
- Г. маленькие дети

**41. Укажите фазу переживания горя, выделенные Дж. Боулби, ребенок отвергает и сопротивляется идеи смерти и потери**

- А. фаза протеста**
- Б. фаза дезорганизации
- В. фаза реорганизации
- Г. фаза сделки

**42. Форма кризисной интервенции, которая представляет собой особо организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессовое или травматическое событие – это...:**

- А. дебрифинг**
- Б. тренинг
- В. групповая консультация
- Г. групповая психотерапия

**43. Кризисная интервенция центрирована:**

- А. на проблеме**
- Б. на личности
- В. на проблеме и на личности
- Г. на психотерапевте

**44. Кризисная интервенция подразумевает, в том числе, работу, направленную на:**

- А. обсуждение с клиентом (пациентом) планов на будущее
- Б. выражение клиентом (пациентом) сильных эмоций**
- В. обсуждение с клиентом (пациентом) проблем из далёкого прошлого
- Г. все ответы верны

**45. Автором метода десенсибилизации и проработки движения глаз (ДПДГ) является:**

- А. Ф. Шапиро**
- Б. Ф. Джерборд
- В. Дж. Боулби
- Г. Дж. Вильямс

**46. Стресс начинается со стадии:**

- А. тревоги**
- Б. истощения
- В. резистентности
- Г. паники

47. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел:

- А. Владимир Бехтерев
- Б. Ганс Селье
- В. Иван Павлов
- Г. Уолтер Кеннон

48. Селье начал использовать термин «стресс» для определения:

- А. общего адаптационного напряжения
- Б. общего адаптационного развития
- В. общего адаптационного синтеза
- Г. общего адаптационного гомеостаза

49. Сопоставьте представленные ниже определения и выберите то, какое из них соответствует психологическому подходу:

- А. стресс как неспецифическая реакция организма на предъявляемое требование или вредное воздействие
- Б. стресс как событие, которое вызывают у человека повышенную психическую напряженность
- В. стресс как психическое состояние повышенной психической напряженности, переживаемое человеком в ситуации угрозы его жизненно важным ценностям
- Г. стресс как нарушение привычного гомеостаза внутренней системы

50. Проанализируйте представленные ниже характеристики и установите, какая из них наиболее существенна для различия «психологического» и «эмоционального» стресса:

- А. эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой
- Б. эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.)
- В. термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» — психологами
- Г. все ответы не верны

51. Два типа стресса: эустресс и дистресс выделил:

- А. Г. Селье
- Б. Р. Лазарус
- В. У. Кеннон
- Г. Э. Торндайк

52. Импульсивная, тормозная, генерализованная –это формы проявления стресса, который называется:

- А. стресс физиологический
- Б. стресс информационный
- В. стресс эмоциональный
- Г. стресс психофизиологический

53. Проанализируйте представленные ниже характеристики и определите к какому виду стрессовых ситуаций они относятся: актуализируются программы

реагирования, которые в человеке всегда «наготове», быстрая мобилизация защитных механизмов организма, расходование поверхностных адаптивных резервов. Это \_\_\_\_\_ стрессовые ситуации:

- А. кратковременные
- Б. длительные
- В. среднесрочные
- Г. хронические

54. Проанализируйте представленные ниже характеристики и определите к какому виду стрессовых ситуаций они относятся: адаптационная перестройка функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятная, а то и совсем неблагоприятная для его здоровья, постепенная мобилизация и расходование как поверхностных так и глубоких адаптивных резервов. Это \_\_\_\_\_ стрессовые ситуации:

- А. острые
- Б. длительные
- В. кратковременные
- Г. среднесрочные

55. Стресс, который сочетается с желательным эффектом, служащий целям сохранения и поддержания жизни называется:

- А. парастресс
- Б. эустресс
- В. дистресс
- Г. антистресс

56. Патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах называется:

- А. дистресс
- Б. эустресс
- В. антистресс
- Г. парастресс

57. Низкая продуктивность деятельности является проявлением \_\_\_\_\_ синдрома стресса:

- А. эмоционального
- Б. физиологического
- В. когнитивного.
- Г. поведенческого

58. Сопоставьте представленные ниже перечисления и установите, какое из них правильно отражает виды синдромов стресса:

- А. защитный, когнитивный и поведенческий
- Б. физиологический, психофизиологический, фармакологический
- В. эмоциональный, когнитивный и пороговый
- Г. эмоциональный, когнитивный и поведенческий

59. Нейрогуморальные изменения в организме, которые возникают под воздействием стресс-факторов, относятся к \_\_\_\_\_ синдрому стресса:

- А. физиологическому
- Б. эмоциональному
- В. поведенческому
- Г. когнитивному

**60. Сопоставьте представленные ниже характеристики и определите какое из них НЕ относится к триаде Г. Селье:**

- А. к уменьшению в объеме вилочковой железы
- Б. точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта
- В. увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников дивергентных сетей
- Г. уменьшение щитовидной железы**

**61. Определите какая стадия НЕ относится к общему адаптационному синдрому:**

- А. стадия тревоги
- Б. стадия резистентности
- В. стадия истощения
- Г. стадия потенции**

**62. Проанализируйте представленные ниже последовательности и установите правильную последовательность стадий общего адаптационного синдрома:**

- А. истощение, тревога, резистентность
- Б. тревога, потенция, резистентность, истощение
- В. резистентность, истощение, потенция
- Г. тревога, резистентность, истощение**

**63. Проанализируйте представленные ниже характеристики и установите, к какому виду субсиндрома стресса они относятся: беспричинная повышенная раздражительность необоснованное беспокойство, подозрительность, мрачные настроения, депрессия:**

- А. поведенческому
- Б. физиологическому
- В. психофизиологическому
- Г. эмоциональному**

**64. Чем дольше действует стрессор на человека, тем сильнее:**

- А. парастресс
- Б. дистресс**
- В. эустресс
- Г. антистресс

**65. Сопоставьте представленные ниже характеристики и определите к какой стадии общего адаптационного синдрома они относятся: происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем:**

- А. стадия потенции
- Б. стадия тревоги
- В. стадия резистентности**
- Г. истощения

**66. Поведение, направленное на преодоление трудных жизненных ситуаций, называется:**

- А. совладающим**
- Б. гомеостатическим
- В. перфекционистским
- Г. жизнеутверждающим

**67. Факторы, вызывающие производственный стресс и мало зависящие от личности сотрудника называются:**

- А. субъективными
- Б. интраперсональными
- В. объективными**
- Г. интернальными

**68. Факторы, вызывающие производственный стресс и зависящие от самого человека называются:**

- А. интерперсональными
- Б. объективными
- В. экстернальными
- Г. субъективными**

**69. Постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека названы Р. Лазарусом и С. Фолькманом:**

- А. избегающим поведением
- Б. парадоксальным поведением
- В. экстрапунитивным поведением
- Г. совладающим поведением**

**70. Болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс, называются:**

- А. психосоматическими**
- Б. идеографическими
- В. номотетическими
- Г. нозологическими

**71. Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром:**

- А. И. Павловым
- Б. С. Розенцвейгом
- В. Г. Фрейденбергером**
- Г. С. Фолькманом

**72. Процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы называется синдромом:**

- А. депрессии
- Б. истерии
- В. эмоционального выгорания**
- Г. навязчивости

**73. Синдром эмоционального выгорания сотрудника – это специфическая форма проявления:**

- А. профессиональной активации
- Б. профессиональной деградации
- В. профессиональной адаптации
- Г. профессиональной деформации**

**74. Выделяют три основных фактора, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания:**

- А. личностный, ролевой и организационный**
- Б. личностный, интраперсональный и организационный
- В. личностный, ролевой и национальный
- Г. интрапунитивный, интраперсональный и организационный

**75. Более подвержены «выгоранию» сотрудники, испытывающие недостаток:**

- А. автономности**
- Б. серьезности
- В. активности
- Г. целеустремленности

**76. Модель, рассматривающая выгорание как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях называется:**

- А. однофакторной**
- Б. двухфакторной
- В. трехфакторной
- Г. четырехфакторной

**77. Модель, рассматривающая выгорание как конструкцию, состоящую из эмоционального истощения и деперсонализации называется:**

- А. однофакторной
- Б. трехфакторной
- В. двухфакторной**
- Г. четырехфакторной

**78. Модель, рассматривающая выгорание как конструкцию, состоящую из эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений называется:**

- А. двухфакторной
- Б. однофакторной
- В. четырехфакторной
- Г. трехфакторной**

**79. Четвертая стадия эмоционального выгорания называется:**

- А. «пробивание стены»
- Б. «хронические симптомы»
- В. «кризис»**
- Г. «медовый месяц»

**80. В 30-х годах прошлого века опубликовал свой труд «Прогрессивная релаксация», где показал, что наши психические проблемы и наше тело взаимно связаны друг с другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции:**

- А. Т. Кин
- Б. М. Горовиц
- В. Э. Джекобсон
- Г. Дж. Уольпе

**81. Аббревиатура PTSR означает:**

- А. отсроченные реакции на психотравмирующий стресс**
- Б. отсроченные расстройства, обусловленные психотравмирующим стрессом
- В. психологические последствия психотравмирующего стресса
- Г. отсроченный синдром истощения

**82. Аббревиатура PTSD означает:**

- А. отсроченные расстройства, обусловленные психотравмирующим стрессом**
- Б. отсроченные реакции на психотравмирующий стресс
- В. психологические последствия психотравмирующего стресса
- Г. отсроченный синдром истощения

**83. Шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale-R — IES-R) была разработана:**

- А. Т. Кин
- Б. М. Горовицем**
- В. И. Шульцем
- Г. Г. Селье

**84. Миссисипская шкала для оценки степени выраженности отсроченных реакций, обусловленных психотравмирующим стрессом. у ветеранов боевых действий была разработана:**

- А. М. Горовицем
- Б. И. Шульцем
- В. Т. Кин**
- Г. Р. Лазарусом

**85. Проинтегрировав опыт как западной, так и восточной психотерапии (в частности, систему йогов), создал свое направление самовнушения, назвав его аутогенной тренировкой:**

- А. Т. Кин
- Б. М. Горовиц
- В. Э. Джекобсон
- Г. И. Шульц**

**86. Ганс Селье считал, что мы \_\_\_\_\_ избегать стресса.**

- А. не должны**
- Б. должны
- В. вынуждены
- Г. будем

**87. Модель «стресс-диатез», предложена \_\_\_\_\_.**

- А. Э. Джекобсон
- Б. И. Шульц
- В. М. Горовиц
- Г. Д. Маном**

**88. Уязвимость («диатез») конкретного человека при анализе его степени реагирования на жизненные трудности («стресс») первоначально рассматривался в контексте исследования \_\_\_\_\_.**

- А. самоубийств
- Б. геронтопсихологии
- В. гендерной психологии
- Г. нейропсихологии

**89. Форма проявления поведенческого синдрома стресса, обусловленная общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения из-за значительного понижения ресурсов нервной системы, названа В. Л. Марищуком и В. И. Евдокимовым \_\_\_\_\_.**

- А. импульсивной (возбудимой)
- Б. генерализованной («гипобулической»)
- В. тормозной («торпидной»)**
- Г. активирующей («мобильной»)

**89. Форма проявления поведенческого синдрома стресса, обусловленная общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения из-за значительного понижения ресурсов нервной системы, названа В. Л. Марищуком и В. И. Евдокимовым \_\_\_\_\_.**

- А. импульсивной (возбудимой)
- Б. генерализованной («гипобулической»)
- В. тормозной («торпидной»)**
- Г. активирующей («мобильной»)

**90. Форма проявления поведенческого синдрома стресса, связанная с чрезмерным возбуждением, временным ухудшением дифференцировок, преобладанием ошибочных поспешных действий, появлением суетливости, названа В. Л. Марищуком и В. И. Евдокимовым \_\_\_\_\_.**

- А. генерализованной («гипобулической»)
- Б. импульсивной (возбудимой)**
- В. тормозной («торпидной»)
- Г. активирующей («мобильной»)

**91. Форма проявления поведенческого синдрома стресса, характеризующаяся непредсказуемостью, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избежать ее любым путем. При этом имеют место алогичные решения, беспорядочное поведение, в том числе реверсивные действия («действия наоборот») - поступки вопреки здравому смыслу, названа В. Л. Марищуком и В. И. Евдокимовым \_\_\_\_\_.**

- А. генерализованной («гипобулической»)**
- Б. импульсивной (возбудимой)

- В. тормозной («торпидной»)
- Г. активирующей («мобильной»)

**92. Два способа психологического преодоления стресса, направленных на: 1) решение проблемы (проблемно-ориентированное преодоление) и 2) изменение собственных установок в отношении ситуации (лично- или эмоционально-ориентированное преодоление). выделены \_\_\_\_\_.**

- А. Р. Лазарусом и С. Фолькманом
- Б. А. Билингсом и Р. Мусом
- В. С.К. Нартовой-Бочавер
- Г. Л.И. Анцыферовой

**93. «Идущее вверх сравнение» и «идущее вниз сравнение» в качестве стратегий копинга. выделены \_\_\_\_\_.**

- А. Л.И. Анцыферовой
- Б. Лазарусом и С. Фолькманом
- В. А. Билингсом и Р. Мусом
- Г. С.К. Нартовой-Бочавер

**94. Эффективность копинга (приносит ли он желаемый результат по разрешению затруднений) в качестве характеристики совладающего поведения, выделена \_\_\_\_\_.**

- А. Л.И. Анцыферовой
- Б. С.К. Нартовой-Бочавер
- В. А. Билингсом и Р. Мусом
- Г. Р. Лазарусом и С. Фолькманом

**95. Три способа психологического преодоления стресса: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание, выделены \_\_\_\_\_.**

- А. А. Билингсом и Р. Мусом
- Б. С.К. Нартовой-Бочавер
- В. Л.И. Анцыферовой
- Г. Р. Лазарусом и С. Фолькманом

**96. Миссисипская шкала была разработана для оценки \_\_\_\_\_:**

- А. степени выраженности отсроченных реакций на психотравмирующий стресс
- Б. выраженности психопатологической симптоматики после воздействия психотравмирующего стресса
- В. краткосрочных реакций на стресс
- Г. острых реакций на стресс

**97. Шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale - IES) Марди Горовица позволяет диагностировать симптомы, входящие в группу \_\_\_\_\_.**

- А. симптомы вторжения, включающие ночные кошмары, навязчивые чувства, образы или мысли
- Б. симптомы избегания, включающие попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с психотравмирующим событием
- В. повышенная реактивность, гипервозбуждение
- Г. все группы

98. Примером диссоциативных реакций, во время которых индивид ощущает и/или ведет себя так, как будто бы психотравмирующее событие повторяется, является \_\_\_\_\_.

- А. флэшбэк
- Б. эмоциональное замораживание
- В. парадоксальная реакция
- Г. деперсонализация

99. Типичные признаки посттравматического стрессового расстройства (F43.1) в МКБ-10 включают группу \_\_\_\_\_:

А. эпизоды повторяющихся переживаний травмирующего события в навязчивых воспоминаниях ("кадрах"), мыслях или кошмарах, появляющихся на устойчивом фоне чувства оцепенения, эмоциональной заторможенности, отчужденности от других людей

Б. безответность на окружающее и избегание действий и ситуаций, напоминающих о травме, перевозбуждение и выраженная сверхнастороженность, повышенная реакция на испуг и бессонница

- В. все группы
- Г. тревожность и депрессия, идеи самоубийства

100. Стресс, сопровождающийся получением психической травмы, называется \_\_\_\_\_.

- А. травматическим
- Б. психотравмирующим
- В. хроническим
- Г. психическим

Ключ к тестовым заданиям:

№ п/п	Ответ								
1	А	11	Г	21	В	31	А	41	А
2	В	12	Г	22	В	32	А	42	А
3	А	13	Г	23	Г	33	Б	43	А
4	Б	14	Б	24	А	34	В	44	Б
5	Б	15	В	25	А	35	Г	45	А
6	А	16	А	26	А	36	А	46	А
7	Г	17	В	27	В	37	Г	47	Г
8	Г	18	Г	28	Г	38	А	48	А
9	А	19	Г	29	В	39	В	49	В
10	Г	20	А	30	Б	40	Б	50	Б

№ п/п	Ответ								
51	А	61	Г	71	В	81	А	91	А
52	В	62	Г	72	В	82	А	92	А
53	А	63	Г	73	Г	83	Б	93	А
54	Б	64	Б	74	А	84	В	94	Б
55	Б	65	В	75	А	85	Г	95	А
56	А	66	А	76	А	86	А	96	А
57	Г	67	В	77	В	87	Г	97	Г

<b>58</b>	Г	<b>68</b>	Г	<b>78</b>	Г	<b>88</b>	А	<b>98</b>	А
<b>59</b>	А	<b>69</b>	Г	<b>79</b>	В	<b>89</b>	В	<b>99</b>	В
<b>60</b>	Г	<b>70</b>	А	<b>80</b>	Б	<b>90</b>	Б	<b>100</b>	Б

### Примерный список вопросов

1. История развития научной концепции стресса.
2. Стресс как биологическая и психологическая категория.
3. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
4. Теории и модели психологического стресса.
5. Объективные и субъективные причины психологического стресса.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Классификация стратегий преодоления психологического стресса.
8. Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.
9. Виды и факторы развития профессионального стресса.
10. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии.
11. Симптомы эмоционального выгорания.
12. Современные технологии стресс-менеджмента.
13. Теоретические модели посттравматического стрессового расстройства.
14. Симптоматика посттравматических стрессовых расстройств.
15. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
16. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
17. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового расстройства.
18. Характеристика острой стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
19. Характеристика хронической стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
20. Характеристика отсроченной стадии развития посттравматического стрессового расстройства.

### Типовые проблемно-аналитические задания

#### Задание № 1.

Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространенным представлениям о стрессе:

- 1) «Только слабые люди страдают от стресса».
- 2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».
- 3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».
- 4) «Все люди реагируют на стресс одинаково».
- 5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».

#### Задание № 2.

Пациент – мужчина 57 лет, вдовец, работает, образование среднее специальное, социальный статус — рабочий, живет один, алкоголем не злоупотребляет, болен диабетом,

суицидальных попыток в прошлом ни у него, ни у значимых для него лиц не было. У пациента восемь месяцев назад от онкологического заболевания умерла жена. Дети (два сына) живут со своими семьями в других городах, на большом расстоянии (обратить внимание на то, что в нашей культуре гораздо чаще забирают пожилых родителей к себе дочери, чем сыновья), у него есть друзья, с которыми он изредка ходит на рыбалку. По-прежнему работает, придерживается определенной диеты, принимает инсулин. Оценивает будущее как бесперспективное, боится ухудшения физического состояния, потери работы, не видит в дальнейшей жизни смысла, высказывает суицидальные мысли («Порой хочется руки на себя наложить»), однако осуждает самоубийц («Их за кладбищем раньше хоронили»). Предполагает, что его состояние могло бы улучшиться, если бы он жил рядом с детьми, которые сейчас не проявляют к нему интереса («После похорон раза три, может, звонил старший...»), мог бы общаться с внуками. Считает себя никому не нужным из-за болезни (диабет) и небольших заработков. Преобладает подавленное настроение, долго не может заснуть, просыпается рано утром. Часто вспоминает умершую жену, видит ее в сновидениях, она «зовет» его, машет ему рукой.

*Определить степень суицидального риска у пациента.*

*Задание № 3.*

Составить диагностическую программу экспресс-исследования боевого стресса для военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях: определить цель исследования, кратко сформулировать теоретическое обоснование, указать задачи и методы исследования, перечислить психодиагностический инструментарий (не более 4 методик).

### **Темы исследовательских, творческих проектов**

*Подготовка исследовательских проектов по темам:*

1. Современные технологии стресс-менеджмента.
2. Теоретические модели посттравматического стрессового расстройства.
3. Симптоматика посттравматических стрессовых расстройств.
4. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
5. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
6. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового расстройства.

*Творческое задание (с элементами эссе)*

Напишите эссе по теме:

1. История развития научной концепции стресса.
2. Стресс как биологическая и психологическая категория.
3. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
4. Теории и модели психологического стресса.
5. Объективные и субъективные причины психологического стресса.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Классификация стратегий преодоления психологического стресса.
8. Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.

### **Задания к интерактивным занятиям**

*Тема 1. Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Современные тенденции развития психологии стресса.
2. Психологическое здоровье и способы его сохранения.

3. Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.
4. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.

*Тема 2. Теории и модели психологического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Стресс-устойчивость и доминанты активности.
2. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
3. Стадии переживания критических жизненных ситуаций.
4. Психологическая защита и совладание личности.

*Тема 3. Теории и модели профессионального стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Проблема профессионального здоровья.
2. Профессиональный стресс в организационной среде.
3. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.
4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

*Тема 4. Синдром эмоционального выгорания в современной психологии.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Стресс и состояния психической напряженности.
2. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.
3. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.
4. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.

*Тема 5. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Классификация методов борьбы со стрессом.
2. Современные технологии стресс-менеджмента.
3. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
4. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

*Тема 6. Теоретические основы посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Особенности посттравматического стресса у детей.
2. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.
3. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
4. Особенности боевого стресса.

*Тема 7. Диагностика посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Опросные методы диагностики посттравматического стресса.
2. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.

*Тема 8. Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
2. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).
3. Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).
4. Психологический дебрифинг.

5. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
6. Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

### **Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации**

1. История развития научной концепции стресса.
2. Стресс как биологическая и психологическая категория.
3. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
4. Теории и модели психологического стресса.
5. Объективные и субъективные причины психологического стресса.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Классификация стратегий преодоления психологического стресса.
8. Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.
9. Виды и факторы развития профессионального стресса.
10. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии.
11. Симптомы эмоционального выгорания.
12. Современные технологии стресс-менеджмента.
13. Теоретические модели посттравматического стрессового расстройства.
14. Симптоматика посттравматических стрессовых расстройств.
15. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
16. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
17. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового расстройства.
18. Характеристика острой стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
19. Характеристика хронической стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
20. Характеристика отсроченной стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
21. История развития научной концепции стресса.
22. Стресс как биологическая и психологическая категория.
23. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
24. Теории и модели психологического стресса.
25. Объективные и субъективные причины психологического стресса.
26. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
27. Классификация стратегий преодоления психологического стресса.
28. Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.
29. Виды и факторы развития профессионального стресса.
30. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии.
31. Симптомы эмоционального выгорания.
32. Современные технологии стресс-менеджмента.
33. Теоретические модели посттравматического стрессового расстройства.
34. Симптоматика посттравматических стрессовых расстройств.
35. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
36. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
37. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового расстройства.
38. Характеристика острой стадии развития посттравматического стрессового расстройства.

39. Характеристика хронической стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
40. Характеристика отсроченной стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
41. Особенности посттравматических стрессовых расстройств у детей.
42. Реакция горя как форма посттравматического стресса.
43. Суицидальное поведение и расстройство адаптации.
44. Боевой стресс и его последствия.
45. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
46. Критерии и методы диагностики посттравматического стресса.
47. Групповая психотерапия кризисных состояний.
48. Психологический дебрифинг.
49. Поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства.
50. Методы психокоррекции в совладании с психической травмой.