

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

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

2. Компетенции и индикаторы их достижения

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

ПК-6	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.	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. 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. 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. 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.
-------------	--	---

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
	УК-4		
	Знает принципы социального взаимодействия и реализации коммуникации	эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека	приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека
	ПК-6		
	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	функционирования различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития — эмоциональной сферы

		задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека	
--	--	---	--

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана 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

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

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)		
		Контактная работа		Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	

		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные раб.</i>	<i>Иные занятия</i>	
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
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	16		32				59,9

6.1.2. Очная-заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Само стоят ельн ая рабо та
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебны е	Практ ически е	Семин ары	Лабор аторн ые	Иные	

			занятия	занятия		работы		
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		2				8
7.	Диагностика посттравматического стресса	2		2				8
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		2				3,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	12		24				71,9

6.1.3 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самост оатель ная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Сем и нар ы	Лабо рато рные раб.	Иные занят ия	
1.	Теоретические подходы к проблеме	1		3				9

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

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	История становления психологии стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.
2.	Теории и модели психологического стресса	Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики. Объективные и субъективные причины психологического стресса.

		Стратегии стресс-совладающего поведения.
3.	Теории и модели профессионального стресса	Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса. Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания. Закономерности и факторы развития синдрома выгорания. Симптомы эмоционального выгорания.
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Классификация методов исследования стрессовых состояний. Диагностика стресс-симптомов и состояний. Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания. Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний.
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса. Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие. Синдромокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
7.	Диагностика посттравматического стресса	Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса. Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой. Психологическая помощь при переживании горя. Психологическая помощь при потенциальном суициде.

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	Современные тенденции развития психологии стресса. Психологическое здоровье и способы его сохранения. Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.
2.	Теории и модели психологического стресса	Стресс-устойчивость и доминанты активности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Стадии переживания критических жизненных ситуаций. Психологическая защита и совладание личности.
3.	Теории и модели профессионального стресса	Проблема профессионального здоровья. Профессиональный стресс в организационной среде. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
4	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Стресс и состояния психической напряженности. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
5	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Классификация методов борьбы со стрессом. Современные технологии стресс-менеджмента. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
6	Теоретические основы посттравматического стресса	Особенности посттравматического стресса у детей. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Особенности боевого стресса.

7	Диагностика посттравматического стресса	Опросные методы диагностики посттравматического стресса. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ). Психологический дебрифинг. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

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	История становления психологии стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний. Современные тенденции развития психологии стресса. Психологическое здоровье и способы его сохранения. Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.
2.	Теории и модели психологического стресса	Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики. Объективные и субъективные причины психологического стресса. Стратегии стресс-совладающего поведения. Стресс-устойчивость и доминанты активности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Стадии переживания критических жизненных ситуаций. Психологическая защита и совладание личности.

3.	Теории и модели профессионального стресса	Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса. Стрессогенные факторы профессиональной деятельности. Проблема профессионального здоровья. Профессиональный стресс в организационной среде. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания. Закономерности и факторы развития синдрома выгорания. Симптомы эмоционального выгорания. Стресс и состояния психической напряженности. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Классификация методов исследования стрессовых состояний. Диагностика стресс-симптомов и состояний. Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания. Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний. Классификация методов борьбы со стрессом. Современные технологии стресс-менеджмента. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса. Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие. Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Особенности посттравматического стресса у детей. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.

		Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Особенности боевого стресса.
7.	Диагностика посттравматического стресса	Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Опросные методы диагностики посттравматического стресса. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса. Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой. Психологическая помощь при переживании горя. Психологическая помощь при потенциальном суициде. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ). Психологический дебрифинг. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

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 / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — ISBN 5-9292-0146-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL <https://www.iprbookshop.ru/140964.html>

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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL <https://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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL <https://www.iprbookshop.ru/88070.html>

2. 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. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL <https://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 онлайн-режиме 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:

- Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
- Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
- 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. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)

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, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Операционные системы семейства Windows, КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, VLC Media Player.

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; доска (маркерная), комплект мебели для преподавателя.

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:

Операционные системы семейства Windows, КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Notepad++. Pinta, Gimp, AnyLogic, Inkscape, OpenShot. FreeCAD, LibreCAD, Jamovi, Visual Studio, Unity.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

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

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

2. Компетенции и индикаторы их достижения

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

ПК-6	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.	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. 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. 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. 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.
-------------	--	---

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки 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
	УК-4		
	Знает принципы социального взаимодействия и реализации коммуникации	эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека	приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека
	ПК-6		
	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	функционирования различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития — эмоциональной сферы

		задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека	
--	--	---	--

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	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.
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	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.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / ЗАЧТЕНО	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

8 СЕМЕСТР

УК-3

1. Задание на соответствие. Проведите соответствие, ответив на вопросы:

1	Как называется состояние психологической подавленности человека, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тона и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций?	А	Стресс
2	Как называется стойкое, эмоционально отрицательное психологическое состояние человека, возникающее в результате фрустрации, серьезных, постоянно преследующих его, жизненных неудач, и крайне неблагоприятно сказывающееся на его психологии, поведении и состоянии здоровья?	Б	Тревожность
3	Укажите название черты характера человека, выражающаяся в его повышенном беспокойстве при решении различных жизненных проблем, особенно в ситуациях оценки людей и практического общения с ними.	В	Депрессия

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1В, 2А, 3Б

2. Защитная реакция организма после сильнейших нервных потрясений, а также в ситуациях угрозы для жизни, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте, называется _____. Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: ступор

3. 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

Ответ: А. неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование

4. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями, — это...:

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

Ответ: В. Эустресс

5. 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

Ответ: А. Отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса

6. 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

Ответ: Б. эмоциональный стресс

7. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

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

Ответ: Б. резервную стадию

8. В стадии _____ адаптационного синдрома выделяют фазы тревоги («шока») и мобилизации («противошока»):

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

Ответ: А. тревоги

9 Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это _____ Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: дистресс

10. Одним из первых был Г. Селье был изучен _____ субсиндром стресса:

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

Ответ: Г. физиологический

11. Ослабление памяти является проявлением _____ субсиндрома стресса:

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

Ответ: Г. когнитивного

12. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению успехов — это _____ Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: истощение

13. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

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

Ответ: А. интерналов

14. Стрессором может быть:

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

Ответ: Г. негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий

15. Дистрессом НЕ является:

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

Ответ: Г. все вышеперечисленное не верно

16. 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**

Ответ: Г. тревога, резистентность, истощение

17. 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

Ответ: В. стадия резистентности

18. Поведение, направленное на преодоление трудных жизненных ситуаций, называется:

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

Ответ: А. совладающим

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

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

Ответ: В. Г. Фрейденбергером

20. 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

Ответ: В. эмоционального выгорания

8 СЕМЕСТР

УК 4

1. Задание на соответствие. Проведите соответствие, ответив на вопросы:

1	Как называется эмоциональное состояние, в котором оказывается человек, нарушивший нравственные или правовые нормы, регулирующие поведение людей в обществе?	А	Рефрейминг
2	Как называется использование клиентом новых или необычных определений своих проблем с целью изменения восприятия?	Б	Избегание
3	Какой термин описывает ситуацию, когда клиент уклоняется от обсуждения определенных тем или эмоций из-за неприятных переживаний?	В	Вина

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1В, 2А, 3Б

2. Метод психопрофилактики и психогигиены, связанный с произвольным управлением психическими, психофизиологическими процессами, называется _____
Напишите ответ в именительном

Ответ: психическая саморегуляция

3 Стрессовая реакция опосредована:

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

Ответы: Г. все вышеперечисленное верно

4. 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**

Ответ: Г. эмоциональную оценку ситуации

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

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

Ответ: Б. раздражение

6. 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

Ответ: В. ситуация фрустрации

7. 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

Ответ: А. оптимальный уровень возбуждения

8. 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

Ответ: В. от стратегии преодоления стресса

9. 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

Ответ: Г. стратегии действий в ситуации психологической угрозы

10. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки – примеры...:

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

Ответ: Г. копинг-механизмов

11. Набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов, называется _____. Напишите ответ в именительном

Ответ: стрессоустойчивость

12. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация – примеры...:

- А. механизмов психологической защиты
- Б. механизмов психологической помощи
- В. стресс-лимитирующих механизмов

Г. копинг-механизмов

Ответ: А. механизмов психологической защиты

13. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т. е. ...

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

Ответ: В. интерналы

14. Примером позитивного влияния стресса является:

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

Ответ: В. получение опыта совладающего поведения

15. 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**

Ответ: Г. все вышеперечисленное верно

16. Синдром эмоционального выгорания сотрудника – это специфическая форма проявления:

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

Ответ: Г. профессиональной деформации

17. 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

Ответ: А. личностный, ролевой и организационный

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

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

Ответ: Г. трехфакторной

19. Четвертая стадия эмоционального выгорания называется:

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

Ответ: В. «кризис»

20. Аббревиатура PTSD означает:

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

Ответ: А. отсроченные реакции на психотравмирующий стресс

8 СЕМЕСТР

ПК 6

1. Задание на соответствие. Установите соответствия понятий и их сущности

1	Оптимальная ситуация	А	Ситуация радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанная с появлением особо неблагоприятных факторов для жизнедеятельности человека, непреодолимых трудностей, осознанием угрозы и риска на пути реализации конкретной деятельности
2	Трудная жизненная ситуация	Б	Ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно

3	Экстремальная или чрезвычайная ситуация	В	Результат активного взаимодействия личности и среды
4.	Критическая ситуация.	Г	Ситуация, вызванная одномоментным сильным или слабым, но длительным психологическим травмированием событиями внешнего или внутреннего мира; это ситуация, несущая угрозу личностному развитию, нарушающая взаимодействие и адаптацию человека в социальной среде

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1-В, 2-Б, 3 -А, 4-Г

2. _____ - совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих защиту личности от негативных и деструктивных воздействий внутрипсихических и внешних импульсов (сигналов). Напишите ответ в именительном

Ответ: психологическая защита

3. Чувство «загнанности» – это результат...:

- А. психического истощения**
- Б. физиологического истощения
- В. физического истощения
- Г. все вышеперечисленное верно

Ответ: А. психического истощения

4. Отсроченное расстройство, обусловленное психической травмой – это...:

- А. посттравматическое стрессовое расстройство**
- Б. дистресс
- В. стресс
- Г. нет правильных ответов

Ответ: А. посттравматическое стрессовое расстройство

5. 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

Ответ: А. от момента события до 6 недель

6. 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

Ответ: В. от 6 недель до 6 месяцев

7. 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**

Ответ: Г. от 6 месяцев до нескольких лет

8 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

Ответ: В. отсроченная стадия

9 В большей степени для этой стадии характерно изменение в поведенческой сфере:

- А. острая стадия
- Б. хроническая стадия**
- В. отсроченная стадия
- Г. нет правильного ответа

Ответ: Б. хроническая стадия

10. 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

Ответ: А. острая стадия

11. 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

Ответ: А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне

12. 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

Ответ: Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне

13. _____ — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Ответ: психическое здоровье

14. 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**

Ответ: Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне

15. В период _____ стадии ПТСР поведение определяется эмоцией страха, которая до определенного предела является нормальной:

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

Ответ: А. острой

16. Аббревиатура PTSD означает:

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

Ответ: А. отсроченные расстройства, обусловленные психотравмирующим стрессом

17. 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

Ответ: Б. М. Горовицем

18. 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

Ответ: В. Т. Кин

19. 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**

Ответ: Г. И. Шульц

20 Ганс Селье считал, что мы _____ избегать стресса.

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

Ответ: А. не должны