

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

<i>Направление подготовки</i>	Психолого-педагогическое образование
<i>Код</i>	44.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Психолог в сфере образования
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций

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

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-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия
ПК-3	Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса по различным вопросам	ПК-3.3. Владеет приемами консультирования: обучающихся – по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и др.; родителей (законных представителей) – по проблемам взаимоотношений с детьми, их развития, профессионального самоопределения и др.; педагогов – по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся, проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. 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
Код компетенции	ПК-3		
	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 психического функционирования человека	функционирование различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития – эмоциональной сферы

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана ОПОП, и читается по выбору.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и изучается параллельно с такими дисциплинами, как: «Психология общения», «Социальная психология», «Психология девиантного поведения», «Практикум по психологическому консультированию», «Методы коррекционно-развивающей работы в образовании», «Кризисное консультирование», «Основы психологического консультирования в образовании» и др.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: сопровождения, проектный.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: психолог в сфере образования.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения
	Очная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108
Контактная работа:	
Занятия лекционного типа	18
Занятия семинарского типа	36
Промежуточная аттестация: зачет	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	53,9

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						Самост оательн ая работа	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Семин ары	Лабора торн ые работ ы	Иные		
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	2		4					7
2.	Теории и модели психологического стресса	2		4					7
3.	Теории и модели профессионального стресса	2		4					7
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	4		4					7
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	2		6					7

6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		6				7
7.	Диагностика посттравматического стресса	2		4				7
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		4				4,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	18		36				53,9

6.1 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. ➤ Симптомокомплекс 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. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

7.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	Проблемно-аналитическое задание, тестирование.
2.	Теории и модели психологического стресса	Проблемно-аналитическое задание, исследовательский проект, творческий проект, тестирование.
3.	Теории и модели профессионального стресса	Исследовательский проект, проблемно-аналитическое задание, тестирование.
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Опрос, проблемно-аналитическое задание, тестирование
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Проблемно-аналитическое задание, эссе.
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	Творческий проект, тестирование.
7.	Диагностика посттравматического стресса	Проблемно-аналитические задания, творческий проект, задание к интерактивному занятию.

8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Проблемно-аналитическое задание, задание к интерактивному занятию, тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
----	---	---

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые вопросы

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. Особенности посттравматических стрессовых расстройств у детей.
22. Реакция горя как форма посттравматического стресса.
23. Суицидальное поведение и расстройство адаптации.
24. Боевой стресс и его последствия.
25. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
26. Критерии и методы диагностики посттравматического стресса.
27. Групповая психотерапия кризисных состояний.
28. Психологический дебрифинг.
29. Поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства.
30. Методы психокоррекции в совладании с психической травмой.

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.

Типовые 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.

Типовые тесты

1. Стресс – 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. аварийную стадию;
Б. резервную стадию;
В. стадию сопротивления;

- Г. стадию истощения.
6. В _____ стадии адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»:
- А. в аварийной стадии;**
 - Б. в резервной стадии;
 - В. в стадии сопротивления;
 - Г. в стадии истощения.
7. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса:
- А. социально-психологический, эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный;
 - Б. социально-психологический, когнитивный, вегетативный, эмоционально-поведенческий;
 - В. вегетативный, когнитивный, эмоционально-поведенческий, социально-психологический;
 - Г. эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический.**
8. Когнитивный субсиндром стресса заключается:
- А. в активации дискурсивного мышления;
 - Б. в активации декомпозиционного мышления;
 - В. в активации инсайтного мышления;
 - Г. все вышеперечисленное верно.**
9. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:
- А. интерналов;**
 - Б. экстерналов;
 - В. интравертов;
 - Г. экстравертов.
10. Стрессором может быть:
- А. только негативное событие;
 - Б. негативное событие или 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 достижению желаемой цели, – 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 психологической помощи;
 - 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. стабилизация уровня стрессоустойчивости;
 - Б. стабилизация развития личностных качеств;
 - В. реализация потребности в напряжении сил;**
 - Г. реализация потребности в самооценке.
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. эмоционального истощения;
 - В. физического истощения;
 - Г. все вышеперечисленное верно.
25. Затяжная или отсроченная реакция на ситуации сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью – это...:
- А. посттравматическое стрессовое расстройство;**
 - Б. болезнь;
 - 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.

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Творческие задания

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения,

оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка *«хорошо»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

4. Интерактивные задания

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести

беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

5. Комплексное проблемно-аналитическое задание

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерий оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

6. Исследовательский проект

Исследовательский проект – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии оценивания - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

7. Информационный проект (презентация):

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

8. Дискуссионные процедуры

Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям.

Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

9. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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:

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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://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. — 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.Журнал «Клиническая и специальная психология» <https://psyjournals.ru/psyclin/>
- 3.«Neurodynamics» Журнал клинической психологии и психиатрии
<https://smu.psychiatr.ru/neurodynamics/>
- 4.Журнал «Психиатрия, психотерапия и клиническая психология» <https://psihea.recipe.by/ru/>
- 5.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.

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);

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, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк.

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, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

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.

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>	Психолого-педагогическое образование
<i>Код</i>	44.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Психолог в сфере образования
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций

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

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-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия
ПК-3	Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса по различным вопросам	ПК-3.3. Владеет приемами консультирования: обучающихся – по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и др.; родителей (законных представителей) – по проблемам взаимоотношений с детьми, их развития, профессионального самоопределения и др.; педагогов – по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся, проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. 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
Код компетенции	ПК-3		
	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 психического функционирования человека	функционирования различных составляющих психики, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития – эмоциональной сферы

3.2. Критерии оценки знаний студентов

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ЗАЧТЕНО (ОТЛИЧНО)	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.
ЗАЧТЕНО (ХОРОШО)	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. 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.

ЗАЧТЕНО (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)	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		
НЕЗАЧТЕНО (НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)	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 знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы:

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 _____ субсиндрома 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, воспитывающиеся 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 адаптационных 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 _____ субсиндрома стресса:

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

58. Сопоставьте представленные ниже перечисления и установите, какое из них правильно отражает виды субсиндромов 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 _____ субсиндрому 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.

87. Ганс Селье считал, что мы _____ избегать стресса.

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

88. Модель «стресс-диатез», предложена _____.

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

89. 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

90. Форма проявления поведенческого субсиндрома 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 субсиндрома 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»)

91. Форма проявления поведенческого субсиндрома 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 субсиндрома 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 (личностно- 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, перевозбуждение
 - 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	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ 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	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ 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
58	Г	68	Г	78	Г	88	А	98	А
59	А	69	Г	79	В	89	В	99	В
60	Г	70	А	80	Б	90	Б	100	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.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций.

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный
- задания для практических занятий
- ситуационные задания
- контрольные работы
- коллоквиумы
- написание реферата
- написание эссе
- решение тестовых заданий
- экзамен.

Опросы по вынесенным на обсуждение темам

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за

рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Решение заданий (кейс-методы)

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно, либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременно разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

Решение заданий в тестовой форме

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.