

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета экономико-правового и
психолого-педагогического образования
О.Е. Баланчук
Протокол заседания Совета факультета
экономико-правового и психолого-
педагогического образования
№ 8 «27» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине	Психология стресса (наименование)
дополнительная профессиональная программа	программа профессиональной переподготовки "Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний: теория и практика"
форма обучения	Очно-заочная

Йошкар-Ола, 2025

1. Пояснительная записка

Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – расширение представлений о феноменологии, механизмах формирования и развития посттравматического стресса, анализ исторических и эмпирических результатов, посвященных проблеме, обучение навыкам психологической диагностики и оказания психологической помощи лицам с посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Результаты обучения
Знать: методы психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии Уметь: определить методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии Владеть: методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии
Знать: современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии Уметь: решать задачи кризисной и экстремальной психологии используя современные психологические методы и технологии Владеть: современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии
Знать: методы и технологии определения психологического состояний клиентов Уметь: проектировать и диагностировать психологическое состояние клиентов Владеть: методами и технологиями определения психологического состояний клиентов
Знать: кризисные ситуации и состояния; методы диагностики и психологического анализа Уметь: осуществлять мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа Владеть: пониманием кризисных ситуаций и состояний; методами диагностики и психологического анализа

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос, доклад, практические задания, тест.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

2. Содержание учебной дисциплины
Учебно-тематический план

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание	Часы
1	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие История становления психологии стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Современные тенденции развития психологии стресса. Психологическое здоровье и способы его сохранения.	2
2	Теории и модели психологического стресса	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики. Объективные и субъективные причины психологического стресса.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Стресс-устойчивость и доминанты активности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Стратегии стресс-совладающего поведения. Стадии переживания критических жизненных ситуаций. Психологическая защита и совладание личности.	2
3	Теории и модели профессионального стресса	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.	1

		Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.	
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Проблема профессионального здоровья. Профессиональный стресс в организационной среде.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	2
4	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания. Закономерности и факторы развития синдрома выгорания. Симптомы эмоционального выгорания.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Стресс и состояния психической напряженности. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.	2
5	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Классификация методов исследования стрессовых состояний. Диагностика стресс-симптомов и состояний. Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний. Классификация методов борьбы со стрессом.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с	4

		указанием вида самостоятельной работы 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	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие 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.	2
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие. Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).	4
7	Диагностика посттравматического стресса	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).	
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).	2
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной	4

		работы Опросные методы диагностики посттравматического стресса. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.	
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие 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.	
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).	2
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Психологический дебрифинг. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.	4
			6/6/24

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>.

Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>.

Дополнительная литература

Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007>.

4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)
Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint

		Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , Р7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	---

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Текущая аттестация по дисциплине *Психология стресса*

Вопросы для устного опроса

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.
5. Стресс-устойчивость и доминанты активности.
6. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
7. Стадии переживания критических жизненных ситуаций.
8. Психологическая защита и совладание личности.
9. Проблема профессионального здоровья.
10. Профессиональный стресс в организационной среде.
11. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.
12. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
13. Стресс и состояния психической напряженности.
14. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.
15. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.
16. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
17. Классификация методов борьбы со стрессом.
18. Современные технологии стресс-менеджмента.
19. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
20. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
21. Особенности посттравматического стресса у детей.
22. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.
23. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
24. Особенности боевого стресса.
25. Опросные методы диагностики посттравматического стресса.
26. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.
27. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
28. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).
29. Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).
30. Психологический дебрифинг.
31. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
32. Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы

и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

Перечень тем докладов

1. Методы, способы и техники работы с военнослужащими, принимавшими участие в военных действиях.

2. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими теракт.

3. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими потерю.

4. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими насилие.

5. Методы, способы и техники работы с суицидентами.

6. Методы, способы и техники работы с детьми, пережившими экстремальное стрессовое воздействие.

7. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими ДТП.

Средство оценивания: доклад

Шкала оценивания:

Оценка «**отлично**» выставляется, если:

– доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;

– обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

– автор отвечает на вопросы аудитории;

– показано владение специальным аппаратом;

– выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если:

– доклад четко выстроен;

– демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;

– обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;

– докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;

– выводы докладчика не являются четкими.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если:

– доклад зачитывается;

– представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;

– докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;

– показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;

– выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если:

– содержание доклада не соответствует теме;

- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

Перечень практических заданий

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).

Средство оценивания: практическое задание

Шкала оценивания:

Практическое задание оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена подробная аргументация своего решения, показано хорошее

знание теоретических аспектов решения кейса.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена достаточная аргументация своего решения, показано определенное знание теоретических материалов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание частично имеет правильное решение, аргументация не полная, не прослеживается знание теоретических материалов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание решено неверно, отсутствуют необходимые знания теоретического материала.

Тестовые задания

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.

Средство оценивания: тест

	Тестовые задания
Отлично	90-100 % правильно выполненных заданий
Хорошо	70-90 % правильно выполненных заданий

Удовлетворительно	50-70 % правильно выполненных заданий
Неудовлетворительно	менее 50% правильно выполненных заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине Психология стресса

Критерии оценивания ответов на зачете

Шкала оценивания	Формулировка требований к степени сформированности компетенций
зачтено	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса с опорой на разнообразные источники, с использованием знаний других наук; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме; показ значения разработки данного теоретического вопроса для педагогической практики
не зачтено	не выполняются требования на «зачтено»

Перечень вопросов к зачету

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.