

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Факультет психологии

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ  
заведующий кафедрой председатель НМК факультета (института)  
Рей М  
"29" 04 : 2021 г. "29" 04 2021 г.

**Фонд оценочных средств**  
Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине  
Психология стресса

Направление подготовки магистратуры  
47.04.01 Философия

Профиль подготовки магистратуры  
Социальная философия

Квалификация (степень) выпускника  
*Magistr*

Форма обучения  
Очная

Саратов,  
2021

***Результаты обучения по дисциплине «Психология стресса»***

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<p><b>1.1_М.УК-1.</b> Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.</p> <p><b>1.2_М.УК-1.</b> Осуществляет поиск алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации. Определяет в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей детальной разработке. Предлагает способы их решения.</p> <p><b>1.3_М.УК-1.</b> Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвижя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности</p>	<p><u>Знать</u> современные подходы и тенденции развития психологии стресса и стрессовых ситуаций; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику травматического стресса и вероятные последствия его актуализации</p> <p><u>Уметь</u> дифференцировать различные типы проблемных ситуаций, понимать различия в механизмах возникновения видов стресса; учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновение, течение и управление стрессом; применять способы саморегуляции стрессовых состояний и эффективно действовать в нестандартных (стрессовых) ситуациях; применять полученные знания при принятии управленческих решений.</p> <p><u>Владеть</u> понятийным аппаратом психологии стресса; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых</p>
ПК-6 Способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности	<p><b>1.1_М.ПК-6.1.</b> Учитывает при организации и координации работы исследовательских коллективов и рабочих групп основные концептуальные подходы, существующие в современной теории управления; концепции управленческой деятельности в их эволюционном развитии, нормативные и дескриптивные подходы в теории социального управления, основные концепции организационной</p>	<p><u>Знать</u> источники, причины, симптомы и последствия профессионального стресса, влияние стресса на качество принимаемых личностью решений; способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса.</p> <p><u>Уметь</u> управлять стрессами на организационном и личностном уровнях, применять полученные знания при принятии управленческих решений в коллективе</p>

	<p>культуры.</p> <p><b>1.1_М.ПК-6.2.</b> Применяет теоретические подходы и методы к практическим ситуациям создания и реализации управленческих решений в том числе в нестандартных ситуациях; использовать современные методы планирования и управления процессами деятельности организационных структур.</p> <p><b>1.1_М.ПК-6.3.</b> Эффективно применяет на практике теоретические основы, методы управления своей профессиональной деятельностью и работой различных коллективов, методы экспертного оценивания и прогнозирования управленческих ситуаций</p>	<p><u>Владеть</u> технологиями управления стрессовыми состояниями и способами коррекции и профилактики стрессовых состояний</p>
--	---	---

#### *Показатели оценивания результатов обучения*

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3 семестр	<b>Магистрант не знает:</b> современные подходы и тенденции развития психологии стресса и стрессовых ситуаций; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику травматического стресса и вероятные последствия его актуализации источники, причины, симптомы и последствия профессионального стресса, влияние стресса на качество	<b>Магистрант знает, но не в полной мере:</b> современные подходы и тенденции развития психологии стресса и стрессовых ситуаций; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику травматического стресса и вероятные последствия его актуализации источники, причины, симптомы и последствия профессионального стресса, влияние стресса на качество	<b>Магистрант знает на базовом уровне:</b> современные подходы и тенденции развития психологии стресса и стрессовых ситуаций; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику	<b>Магистрант знает на высоком уровне:</b> современные подходы и тенденции развития психологии стресса и стрессовых ситуаций; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику



	<p>психологии стресса; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых; технологиями управления стрессовыми состояниями способами коррекции профилактики стрессовых состояний</p>		<p>принятия управлеченческих решений; управлять стрессами на организационном и личностном уровнях, применять полученные знания при принятии управлеченческих решений в коллективе</p> <p><b>Магистрант владеет на базовом уровне</b></p> <p>понятийным аппаратом психологии стресса; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых; технологиями управления стрессовыми состояниями способами коррекции профилактики стрессовых состояний</p>	<p>принятия управлеченческих решений; управлять стрессами на организационном и личностном уровнях, применять полученные знания при принятии управлеченческих решений в коллективе</p> <p><b>Магистрант владеет на высоком уровне</b></p> <p>понятийным аппаратом психологии стресса; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых; технологиями управления стрессовыми состояниями способами коррекции профилактики стрессовых состояний</p>
--	---	--	---	---

## *Оценочные средства*

### **2.1 Задания для текущего контроля**

#### **Доклад**

При подготовке к семинарским занятиям магистранты должны подготовить доклады, в которых они самостоятельно рассматривают тот или иной вопрос, связанный со стрессом и стрессовой ситуацией. Доклад как продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы. Доклад является одним из механизмов отработки первичных навыков научно-исследовательской работы. Тему доклада магистрант выбирает самостоятельно из предложенного списка. Доклад должен сопровождаться мультимедийной презентацией, требования к которой будут приведены ниже.

#### **Темы докладов**

1. Характеристика проблемной, экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
2. Индивидуальная значимость стрессора.
3. Классическая теория стресса Г. Селье (виды, фазы, триада).
4. Современные подходы к исследованию стресса
5. Эмоциональный стресс.
6. Поведенческий стресс.
7. Информационный стресс.
8. Психологический стресс.
9. Психический стресс.
10. Травматический стресс.
11. Эмпатический стресс.
12. Стимулирующий стресс.
13. Блокирующий стресс.
14. Социальные стрессы в российском обществе.
15. Тревожность как предрасположенность возникновения психологического стресса.
16. Стрессоустойчивость и ее компоненты.
17. Жизнестойкость – общая мера психического здоровья человека.
18. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам.
19. Травматический стресс и его последствия.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса
21. Посттравматический рост
22. Виды и причины профессионального стресса.
23. Синдром эмоционального выгорания как профессиональная деструкция.
24. Стress-менеджмент.
25. Тайм-менеджмент.
26. Основные направления управления стрессами на организационном уровне.
27. Управление стрессами на уровне отдельной личности.
28. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

#### **Требования к докладу**

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении необходимо поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по анализируемым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная

часть работы. Магистрант должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать научные источники.

**Критерии оценивания.** Оценка «зачтено» ставится в том случае, если:

- магистрант представил доклад, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению
- содержание доклада соответствует заявленной теме, демонстрирует способность магистранта к самостоятельной исследовательской работе
- доклад содержит самостоятельные выводы магистранта, аргументированные с помощью данных, представленных в научной литературе.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если:

- структура и оформление доклада не соответствуют предъявляемым требованиям
- содержание доклада носит реферативный характер
- отсутствуют самостоятельные выводы магистранта по исследуемой теме.

## **Мультимедийная презентация**

**Мультимедийная презентация** - передача или представление аудитории новой для нее информации в демонстрационной форме с использованием компьютерной технологии. В общепринятом понимании, презентация – это демонстрационные материалы, представленные в компьютерных слайдах для публичного выступления.

**Тематика мультимедийных презентаций для самостоятельной работы совпадает с темами докладов.**

**Методические рекомендации для подготовки мультимедийной презентации**

### **Требования к мультимедийной презентации**

Содержание презентации должно соответствовать рабочей программе учебной дисциплины и задачам учебного занятия. Система требований, предъявляемых к содержательной части презентации, учитывает дидактические принципы, обеспечивающие эффективность педагогической деятельности. Эти требования отражают особенности современного образовательного процесса и специфику презентационной работы с учащимися.

#### **Структура презентации:**

Для любого типа презентации необходимы следующие слайды: 1-ый слайд – титульный лист – тема, автор; 2-ой слайд – сведения об авторе; 3-ий слайд – содержание презентации с кнопками навигации; 4-ый слайд: цель и задачи презентации; в конце – общий вывод и список используемых источников и завершающий слайд – повторение контактной информации об авторе.

#### **Виды слайдов:**

Для обеспечения наглядности следует использовать разные способы размещения информации и разные виды слайдов:

- с текстом;
- с иллюстрациями;
- с таблицами;
- с диаграммами;
- с анимацией (если оправдано задачами презентации).

#### **Шрифт:**

Желательно устанавливать единый стиль шрифта для всей презентации. Текст должен быть хорошо виден. Размер шрифта должен быть максимально крупным на слайде (допустимый минимальный шрифт 24 пт (для текста) и 40 пт (для заголовков)).

Предпочтительнее использовать шрифты Arial, Verdana, Tahoma, Comic Sans MS. Интервал между строк – полуторный.

#### **Расположение информации на странице:**

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Форматирование текста по ширине страницы. Уровень запоминания информации зависит от её расположения на экране: в левом верхнем углу слайда располагается самая важная информация.

#### **Содержание информации:**

При подготовке текста презентации в обязательном порядке должны соблюдаться общепринятые правила орфографии, пунктуации, стилистики и правила оформления текста, а также могут использоваться общепринятые сокращения. Форма представления информации должна соответствовать уровню знаний аудитории слушателей, для которых демонстрируется презентация.

#### **Объем информации:**

Не допустимо заполнять один слайд слишком большим объемом информации, т. к. единовременно человеку трудно запомнить более трех фактов, выводов или определений. Наибольшая эффективность передачи содержания достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

#### **Способы выделения информации:**

Следует наглядно размещать информацию: применять рамки, границы, заливку, разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки. Возможно применение рисунков, диаграмм, схем, таблиц, выделение опорных слов.

#### **Использование списков:**

Списки из большого числа пунктов не приветствуются. Лучше использовать списки по 3-7 пунктов. Большие списки и таблицы необходимо разбивать на 2 слайда.

#### **Разветвлённая навигация:**

Использовать навигацию необходимо для обеспечения интерактивности и нелинейной структуры презентации. Это расширит ее область применения (навигация – это переход на нужный раздел из оглавления).

#### **Критерии оценивания образовательных презентаций:**

полнота раскрытия темы; структуризация информации; наличие и удобство навигации; отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание); оригинальность оформления презентации; обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; применимость презентации для выбранной целевой аудитории; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов; наличие дикторской речи, ее грамотность и целесообразность; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; размещение и комплектование объектов; единый стиль слайдов.

#### **Критерии оценки:**

«зачтено»	Студент представил презентацию, соответствующую предъявляемым требованиям к структуре и оформлению. Тема раскрыта с полнотой. Презентация применима для выбранной целевой аудитории. Присутствуют: наглядность представленной информации, оригинальность оформления презентации, структуризация информации, единый стиль слайдов, отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание, выводы); обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций,
-----------	--

	фонов, фотографий, видеоматериалов, при использовании неавторских материалов – наличие ссылок на источники; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; оправданное размещение и комплектование объектов.
«не зачтено»	Студент представил презентацию, не соответствующую предъявляемым требованиям к структуре и оформлению. Тема недостаточно раскрыта. Презентация не учитывает характер целевой аудитории. Отсутствуют или в недостаточной степени представлены: наглядность представленной информации, оригинальность оформления презентации, структуризация информации, единый стиль слайдов, отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание, выводы); обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов, при использовании неавторских материалов – наличие ссылок на источники; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; оправданное размещение и комплектование объектов.

**Задачи и задания** репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины

Задания для практической работы к теме 1

Вариант 1.

Понятие	Определение и содержание понятия
Проблемная ситуация	
Стрессовая ситуация	
Стрессор	
Эустресс	
Фазы стресса по Селье	
Общий адаптационный синдром	
Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса	
Когнитивный субсиндром стресса	
ABCX- модель семейного кризиса	
Информационный стресс	
Чрезвычайная ситуация	
Экстремальная ситуация	
Стресс по Селье	
Дистресс	
Alarm-стадия	
Триада Селье	
Вегетативный субсиндром стресса	
Социально-психологический субсиндром стресса	
Психический стресс	
Поведенческий стресс	

Задания для практической работы по теме 2.

Понятие	Определение и содержание понятия
---------	----------------------------------

Психологический стресс	
Травматический стресс	
Причины травматического стресса (по Ялому)	
Жизнестойкость	
Личностный потенциал	
Посттравматическое стрессовое расстройство	
Флэшбек эффект	
Посттравматический рост	
Стрессоустойчивость	
Адаптационный потенциал	
Триада «расстройство–стойкость–рост»	
Последствия травматического стресса	

**Задачи и задания** реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения

Практическое задание 1. Сравните две модели выгорания, выделив общее и отличное.

	Модель В.В.Бойко	Модель К.Маслач, Джексон
общее		
отличное		

Практическое задание 2. Выполните задание на соответствие

Понятие	Определение
Когнитивное преодоление	
Профессиональный стресс	
Копинг-поведение	
Прогрессивная релаксация	
Рейфреминг	
Организационный стресс	

- 1) Форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления стресса.
- 2) Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах.
- 3) Использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса.
- 4) Техника преодоления стресса, предполагающая переоценку, изменение значения данной конкретной неприятности и всего, что с ней связано.
- 5) Техника, созданная для нервно-мышечного расслабления.

6) Напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

**Творческое задание** – частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, владения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся

Задание 1. Подберите примеры из литературных произведений или кадры из кинофильмов, демонстрирующих симптоматику профессионального стресса.

Задание 2. Проанализируйте русские пословицы в контексте профессионального стресса.

1. Работа не волк – в лес не убежит.
2. От работы кони дохнут.
3. Работа дураков любит.
4. Без отдыха и конь не скакет.
5. И коню хоть раз в году положен отдых.
6. В субботу – на работу, а в воскресенье – на веселье.
7. И дурак знает, что воскресенье – праздник.
8. Делу – время, потехе – час.

**Эссе** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Тема эссе:

1. Методы оптимизации уровня профессионального стресса.
2. Устранение причин профессионального стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

**Дискуссия** – оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения

Перечень дискуссионных тем для проведения дискуссии:

Тема

Представления о стрессе

Стресс в эпоху неопределенности»

Ожидаемый результат: включение в проблемное поле, умение отстаивать собственную позицию, владение специфическими терминами, осуществление совместной деятельности, умение работать в команде

#### **Вопросы для самостоятельной работы:**

*Вопросы для самостоятельной подготовки к теме 1.*

1. В чем отличие экстремальных и проблемных ситуаций? Экстремальных и чрезвычайных?
2. Есть ли у каждого человека типичный репертуар психических состояний?
3. Существует ли связь между типичными психическими состояниями личности и ее свойствами?

4. Какое значение имеет конкретная жизненная ситуация в актуализации того или иного психического состояния личности?
5. Приведите пример длительных и кратковременных психических состояний личности.
6. Являются ли психические состояния обратимыми?
7. Могут ли у человека одновременно актуализироваться несколько состояний?
8. Что общего между психическим состоянием и состоянием сознания? Приведите примеры психических состояний и состояний сознания.
9. Определите место стрессовых состояний на шкале уровней бодрствования.
10. Как Вы считаете, гипноз – это измененное состояние сна или измененное состояние сознания? Обоснуйте свой ответ.
11. Назовите основные положения концепции стресса Г. Селье и дайте его определение стресса.
12. Охарактеризуйте виды стресса по различным основаниям в концепции Г. Селье.
13. Можно ли считать стресс негативным явлением? Почему?
14. Какие биологические процессы образуют триаду Селье?
15. Как Вы понимаете положение Г. Селье о том, что «стрессовая реакция неспецифична»?
16. Почему люди по-разному реагируют на идентичные стрессоры?
17. Существуют ли ситуации, вызывающие примерно одинаковые реакции у большинства людей? Приведите примеры.
18. Каковы основные проявления дистресса? Назовите условия, при которых происходит трансформация стресса в дистресс.
19. Какие современные подходы к исследованию стресса Вы знаете?
20. Дайте структурно-системное описание стресса и назовите его субсиндромы.
21. Каково психологическое содержание эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса, и что такое активное и пассивное реагирование на стрессор?
22. Охарактеризуйте когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
23. Какие виды стрессоров Вы знаете. Приведите пример каждого вида.
24. Что можно отнести к достоинствам, а что к ограничениям социологической модели стресса?
25. Какая из систем детерминаций стресса (социальная или индивидуально-психологическая) оказывает большое влияние, с Вашей точки зрения, на генезис и развитие стресса? Приведите аргументы.
26. Существует ли этносоциальная специфичность течения и возникновения стресса?
27. Какой подход к исследованию стресса репрезентирует ABCX – модель семейного стресса?
28. Какой из факторов модели семейного стресса вы считаете определяющим?

*Вопросы для самостоятельной подготовки к теме 2.*

1. Какие формы и виды стресса Вы знаете?
2. Чем отличается интерпретация стресса Г. Селье от трактовки психологического стресса Лазаруса?
3. Назовите основные детерминанты психологического стресса.
4. Может ли психологический стресс быть реакцией на повседневную ситуацию?
5. Как определяется травматический стресс?
6. От чего зависит психологическая неуязвимость и способность человека противостоять негативным стрессовым событиям?
7. Как влияют особенности первичной социализации личности на возникновение психологического стресса в зрелом возрасте?
8. В чем сходство и различие между адаптационным и личностным потенциалом?
9. Какова структура жизнестойкости как особого паттерна установок и навыков личности?

10. Что означает «принятие риска» в структуре жизнестойкости?
11. Каковы личностные и поведенческие особенности не «жизнестойкой» личности?
12. Что такое стрессоустойчивость личности, и какова ее структура?
13. О чём свидетельствует выявленная триада «расстройство – стойкость – рост»?
14. Может ли не экстремальное событие стать причиной психологического стресса?  
Приведите пример.
15. Какие личностные свойства рассматриваются как преддиспозиции возникновения психологического стресса?
16. Назовите основные признаки травматического стресса.
17. Д. Ялом, изучая причины возникновения травматического стресса, пришел к выводу, что его этиология может быть объяснена в контексте таких ключевых понятий как смерть, свобода, бессмысличество и изоляция. Поясните его аргументацию.
18. Почему неопределенность усиливает травматические переживания? Приведите примеры.
19. Каковы последствия травматического стресса?
20. Охарактеризуйте изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах психики человека при травматическом стрессе.
21. Чем отличается посттравматическое стрессовое расстройство от посттравматического расстройства личности?
22. Что является определяющим при возникновении ПТСР?
23. Какие диагностические критерии ПТСР Вы знаете?
24. Что такое флэшбек эффект?
25. Может ли ПТСР развиться у любого человека после серьезного травматического события? Аргументируйте свой ответ.
26. Какова роль Другого/Других в преодолении последствий травматического стресса?
27. Почему психотерапией ПТСР может заниматься только сертифицированный и квалифицированный специалист?
28. Охарактеризуйте посттравматический личностный рост.

*Вопросы для самостоятельной подготовки к теме 3.*

1. Дайте определение профессиональному стрессу.
2. Назовите причины и источники профессионального стресса.
3. Перечислите профессии, специфика которых сопряжена с высоким уровнем стрессогенности.
4. С вашей точки зрения, какая профессия является наиболее стрессовой?
5. Причины профессионального стресса.
6. Каковы симптомы стрессового напряжения (по Шефферу и по Буту)?
7. Укажите структурно-организационные причины профессионального стресса
8. Как называется разновидность профессионального стресса, возникающего вследствие негативного влияния на работника особенностей организации?
9. Каковы физиологические последствия профессионального стресса?
10. Объясните почему, как большая загруженность на рабочем месте, так и маленькая могут вызвать стресс?
11. Конфликт ролей как источник профессионального стресса, что это?
12. Что такое «моббинг» и можно ли с ним справиться? Аргументируйте ответ.
13. Охарактеризуйте модель напряжения на работе.
14. На чем основана модель несоответствия усилий и вознаграждения?
15. Кто впервые описал синдром эмоционального выгорания?
16. Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

17. Синдром эмоционального выгорания и синдром психического выгорания – это синонимы?
18. Можно ли рассматривать синдром эмоционального выгорания как результат действия профессиональных стрессоров средней интенсивности?
19. Какие личностные свойства способствуют возникновению СЭВ?
20. Есть ли связь между выгоранием и перфекционизмом?
21. Может ли быть связан синдром выгорания с прокрастинацией?
22. Какова динамика развития синдрома эмоционального выгорания?
23. В чем проявляется эмоциональное истощение при выгорании?
24. Как определяется редукция личных достижений в модели выгорания Маслак – Джексон?
25. Есть ли ценностная (аксиологическая) составляющая у синдрома психического (эмоционального) выгорания?
26. Назовите основные стадии развития выгорания, описанные в модели Дж. Гринберга.
27. Приведите примеры организационно-управленческих мер по предотвращению синдрома профессионального выгорания. 1
28. Опишите психологические меры по профилактике профессионального выгорания.

*Вопросы для самостоятельной подготовки к теме 4.*

1. Что означает стресс-менеджмент?
2. Какие принципы тайм-менеджмента вы знаете?
3. Возможно ли бороться со стрессом?
4. Что включает в себя управление стрессами на организационном уровне?
5. Что включает в себя управление стрессами на уровне отдельной личности?
6. Почему организация эффективной системы обратной связи; привлечение сотрудников к участию в принятии решений может привести к снижению профессионального стресса?
7. Какие методы управления стрессом на организационном уровне вы знаете?
8. Дайте определение коучингу.
9. Дайте определение совладающему поведению?
10. Кто автор теории совладания с трудными жизненными ситуациями?
11. Что означает понятие «копинг»?
12. Назовите 4 основных стратегии преодоления стрессовых ситуаций.
13. Какие 2 глобальных стиля реагирования на стресс вы знаете?
14. Назовите основные критерии дифференциации копинг-стратегий?
15. Какой копинг считается успешным?
16. Какие факторы влияют на формирование системы совладающего поведения в детском возрасте и у взрослых?
17. Охарактеризуйте функциональные и дисфункциональные копинговые стили.
18. Какие способы коррекции и профилактики стрессовых состояний вы знаете?
19. Как можно управлять собственными эмоциями в стрессовых ситуациях?
20. Почему процесс внимание важен при управлении своими эмоциями?
21. Как можно снизить стрессогенность ситуации
22. Назовите известные вам методы релаксации.
23. Как можно управлять неопределенностью?
24. Методы и способы самонастройки на решение задач
25. Репродукция позитивных эмоций как способ преодоления стресса.
26. Как вы понимаете термин «позитивное мышление»
27. Приведите пример аффирмаций.
28. Почему человеку нужно иногда выходить из зоны собственного комфорта?

**Тест** – система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося

1. С точки зрения Ялома, причины возникновения травматического стресса можно интерпретировать в контексте следующих ключевых понятий

- А) жизнь – смерть
- Б) здоровье – болезнь;
- В) свобода – несвобода
- Г) смысл – бессмысленность
- Д) изоляция – включенность

2. Стресс связан

- А) с неожиданной и острой ситуацией
- Б) со способностью каждого идти на риск;
- В) с прогрессирующим истощением резервов организма;
- Г) все ответы верны.

3. Триада Г. Селье включает в себя

- А) увеличение коркового слоя надпочечников
- Б) повышение концентрации адреналина;
- В) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез
- Г) точечные кровоизлияния в желудочно-кишечном тракте

4. Синонимами психологического стресса можно считать

- А) психический стресс;
- Б) эмоциональный
- В) травматический;
- Г) поведенческий

5. Система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром, позволяющая ему выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации, называется

- А) стрессоустойчивость;
- Б) личностный адаптационный потенциал;
- В) жизнестойкость

6. Профессионально-обусловленная деструкция, вызванная длительными профессиональными стрессами средней интенсивности, называется

- А) травматический стресс;
- Б) эмоциональное выгорание
- В) общее стрессовое расстройство.

7. Субъективно воспринимаемые позитивные личностные изменения после психологических травм называются

- А) личностным ростом
- Б) посттравматическим личностным ростом;
- В) личностным преодолением.

8. К организационным источникам стрессов можно отнести (выберите все правильные ответы):

- А) недостаточная нагрузка работника;
- Б) недостаточно ясное понимание работником своей роли и места в организации;
- В) необходимость одновременного выполнения разнородных заданий, не связанных между собой;
- Г) неучастие работников в управлении организацией, в принятии решений;
- Д) ничего из перечисленного.

9. К личностным источникам стрессов можно отнести:

- А) нереализованные потребности;
- Б) эмоциональная неустойчивость;
- В) завышенная самооценка;
- Г) заниженная самооценка;

Д) все ответы верны.

10. Необъективная оценка руководителем следующих качеств сотрудника с наибольшей вероятностью ведет к конфликтной ситуации или сильному стрессу:

- А) результативности работы;
- Б) профессионального поведения;
- В) личностных качеств, черт характера;
- Г) организаторских способностей;
- Д) навыков планирования работы.

### **Промежуточная аттестация**

#### **Методические указания.**

Учебным планом по направлению подготовки магистратуры 47.04.01 Философия (профиль «Социальная философия») предусмотрена промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса», которая может проводиться в форме устного экзамена.

#### **Вопросы к зачету:**

1. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
2. Абсолютная и относительная экстремальность
3. Характеристика проблемной, экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
4. Классическая теория стресса Г. Селье (виды, фазы, триада).
5. Современные подходы к исследованию стресса.
6. Стресс как общий адаптационный синдром и характеристика субсиндромов стресса.
7. Социологическая модель стресса (Холмс и Рэй)
8. Интеракционистский подход к исследованию стресса (модель Хилла).
9. Характеристика разных видов стресса.
10. Психологический стресс и его детерминанты.
11. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
12. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
13. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
14. Тревожность как предрасположенность к возникновению психологического стресса.
15. Стрессоустойчивость и ее компоненты.
16. Жизнестойкость – общая мера психического здоровья человека.
17. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам. Т
18. Травматический стресс и его детерминанты.
19. Причины травматического стресса (концепция Ялома) и его последствия.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история, варианты, механизмы и исходы.
21. Характеристика посттравматической рост.
22. Виды профессионального стресса и причины его возникновения
23. Синдром эмоционального выгорания как профессиональная и личностная деструкция.
24. Личностные свойства, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания.
25. Группы симптомов, характеризующие синдром эмоционального выгорания.
26. Модели эмоционального выгорания.
27. Профилактика эмоционального выгорания.
28. Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.
29. Управление стрессами на организационном уровне.

30. Методы управления стрессом на уровне организации.
31. Управление стрессами на уровне отдельной личности.
32. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
33. Характеристика копингов и их виды.
34. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.
35. Способы саморегуляции стрессовых состояний.
36. Профилактика развития профессионального стресса.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры психологии личности (протокол №5 от 29 апреля 2021 года).

Автор: доктор психологических наук Е.В.Рягузова

