
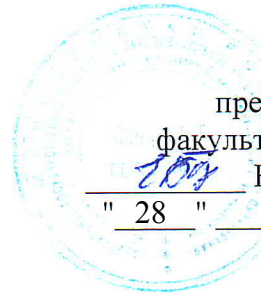



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

Факультет психологии

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой
психологии личности
 Е.В. Рягузова
" 28 " 10 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК
факультета психологии
 Е.И. Балакирева
" 28 " 10 2020 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Психология стресса

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,
2020

1. Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)
ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знать: категориальные признаки и детерминанты психических состояний, их роль и значение в жизни человека; место психических состояний (в том числе стрессовых) в систематике состояний сознания; современные подходы и тенденции развития психологии стресса; стадии развития стрессовых реакций, профессиональные риски, связанные с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии
	Уметь: дифференцировать различные психические состояния, понимать специфику механизмов их возникновения, учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса; реализовывать стандартные программы, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
	Владеть понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ
ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	Знать: 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; диагностические критерии ПТСР; способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса
	Уметь: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; применять способы саморегуляции стрессовых состояний.
	Владеть: способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний.

2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
7 семестр	<p>Бакалавр не знает: понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний</p> <p>Бакалавр не умеет дифференцировать различные психические состояния, понимать специфику механизмов их возникновения, учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса; реализовывать стандартные программы, направленные на</p>	<p>Бакалавр знает, но не в полной мере: категориальные признаки и детерминанты психических состояний, их роль и значение в жизни человека; место психических состояний (в том числе стрессовых) в систематике состояний сознания; современные подходы и тенденции развития психологии стресса; профессиональные риски, связанные с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику</p>	<p>Бакалавр знает на базовом уровне: категориальные признаки и детерминанты психических состояний, их роль и значение в жизни человека; место психических состояний (в том числе стрессовых) в систематике состояний сознания; современные подходы и тенденции развития психологии стресса; профессиональные риски, связанные с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику травматического стресса и</p>	<p>Бакалавр знает на высоком уровне: категориальные признаки и детерминанты психических состояний, их роль и значение в жизни человека; место психических состояний (в том числе стрессовых) в систематике состояний сознания; современные подходы и тенденции развития психологии стресса; профессиональные риски, связанные с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии; характеристики психологического стресса, его качественные особенности и детерминанты; роль факторов когнитивной оценки и копинг-стратегий в развитии психологического стресса; специфику</p>

	<p>предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; применять способы саморегуляции стрессовых состояний</p> <p>Бакалавр не владеет понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний</p>	<p>травматического стресса и вероятные последствия его актуализации; диагностические критерии ПТСР; способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса</p> <p>Бакалавр умеет, но не в полной мере дифференцировать различные психические состояния, понимать специфику механизмов их возникновения, учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса; реализовывать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с</p>	<p>вероятные последствия его актуализации; диагностические критерии ПТСР; способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса</p> <p>Бакалавр умеет на базовом уровне дифференцировать различные психические состояния, понимать специфику механизмов их возникновения, учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса; реализовывать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и</p>	<p>травматического стресса и вероятные последствия его актуализации; диагностические критерии ПТСР; способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса</p> <p>Бакалавр умеет на высоком уровне дифференцировать различные психические состояния, понимать специфику механизмов их возникновения, учитывать влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновения и течения стресса; реализовывать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с</p>
--	--	--	---	---

		<p>использованием традиционных методов и технологий; применять способы саморегуляции стрессовых состояний Бакалавр владеет, но не в полной мере понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний</p>	<p>технологий; применять способы саморегуляции стрессовых состояний Бакалавр владеет на базовом уровне понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний</p>	<p>использованием традиционных методов и технологий; применять способы саморегуляции стрессовых состояний Бакалавр владеет на высоком уровне понятийным аппаратом психологии стресса; навыками работы с литературой по изучаемым проблемам, навыками реализации стандартных программ; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний</p>
--	--	--	---	---

3. *Оценочные средства*

3.1 Задания для текущего контроля

Доклады и презентации

Студенты должны подготовить доклады, в которых они самостоятельно рассматривают тот или иной вопрос, связанный с возникновением и течением стресса. Доклад является одним из механизмов отработки первичных навыков научно-исследовательской работы. Тему доклада студент выбирает самостоятельно с учетом собственных интересов. Доклад должен сопровождаться мультимедийной презентацией, требования к которой будут приведены ниже.

Темы докладов и презентаций

1. Классификации психических состояний: критерии и основания.
2. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
3. Концепция стресса Г.Селье.
4. Динамика стресса (по Г.Селье).
5. Стресс без дистресса.
6. Специфика эустресса.
7. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
8. Вегетативный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
9. Когнитивный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
10. Социально-психологический субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
11. Концепция стресса Холмса - Рейя и ее значение для психологии.
12. Модель семейного стресса Хилла: характеристика основных факторов.
13. Эмоциональный стресс и его характеристика.
14. Особенности информационного стресса.
15. Поведенческий стресс.
16. Психологическая характеристика одиночества
17. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
18. Психологический стресс и его виды.
19. Характеристика стрессовых профессий и виды профессионального стресса.
20. Синдром эмоционального выгорания как профессиональная деструкция.
21. Группы симптомов, характеризующие СЭВ (физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные).
22. Структура эмоционального выгорания. Модель В.В.Бойко и модель К.Маслач и С.Джексон.
23. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания.
24. Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса.
25. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
26. Динамика травматического стресса и его последствия.
27. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).
28. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса
29. Характеристика диагностических критериев ПТСР.
30. Цели психологической помощи при ПТСР. Основные подходы к психологической коррекции последствий психологической травмы.
31. Социально-когнитивная модель посттравматического роста личности Р. Тэдэши и Л. Кэлхоуна.
32. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
33. Стрессоустойчивость и ее компоненты.
34. Жизнестойкость – общая мера психического здоровья человека.
35. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам

36. Копинг как умение личности справляться с трудной жизненной ситуацией.
37. Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.
38. Методы управления стрессом на уровне организации
39. Управление стрессами на уровне отдельной личности.
40. Экстренная психологическая помощь как целостная система мероприятий.
41. Этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации.

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. Студент должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать научные источники.

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

- студент представил доклад, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению
- содержание доклада соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе
- доклад содержит самостоятельные выводы студента, 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 студента 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 тематикой 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, ComicSansMS. 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. одновременно 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 (титальный, 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.

Мини-исследования

Студенты представляют доклады по самостоятельно проведенным мини-исследованиям, связанным с диагностикой стресса, ресурсов и копинг-стратегий с использованием следующих методик: Методика индекс жизненного стиля; Методика измерения стрессоустойчивости; Тест жизнестойкости; Методика «Нервно-психическая устойчивость»; Методика Р.Лазаруса и С.Фолкмана; Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан).

Критерии оценивания: четкость поставленной цели, релевантность использованного диагностического инструментария, адекватность интерпретации результатов и четкость формулирования выводов.

Самообследование

1. Диагностическая техника «Три рисунка» (Уилер, 2021)

Цель: самооценка стрессоров и психологических ресурсов

Результат: повышение уровня осознанности стресса и имеющихся психологических ресурсов

Как у меня дела?	Что меня беспокоит?	Что сейчас делает меня счастливым?
Какой Я сейчас?	Раздражители	Ресурсы

(прилагательные)		
<p>Каков общий тон изображения? С каким словом оно ассоциируется, когда вы смотрите на него? 2. Есть ли в рисунке нечто особенное, что бросается в глаза? Предметы, люди, цвета или формы? Запишите, что это. Обратите внимание на более тонкие аспекты рисунка. Есть ли там маленькая деталь или какой-то неопределенный элемент, который для вас что-то значит? Напишите об этом.</p>		

2. Самооценка уровня стресса

Используя концепцию Холмса и Рейха, проанализируйте общий показатель стрессогенности (стрессонаполненности) прожитого Вами года. Какие выводы Вы можете сделать?

Отдельно проанализировать:

Отношения: смерть супруга или второй половинки; серьезная травма или болезнь супруга; серьезная травма или болезнь ребенка; развод или расставание; смерть близкого члена семьи; начало совместного проживания; брак; беременность, рождение или усыновление ребенка

Работа / финансы: потеря работы, выход на пенсию, перевод на другую работу, новая работа, ребенок пошел в школу, серьезный конфликт на работе, финансовые трудности

Здоровье: недавно диагностированная болезнь, серьезная травма, операция, новые симптомы или боли

Другие крупные события: переезд, большой отпуск, крупная покупка, диета

Критерии оценивания: четкость поставленной цели, грамотность использования диагностического инструментария, адекватность интерпретации результатов, четкость формулирования выводов.

Составление глоссария

Глоссарий – словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний. Студентам необходимо дать определение предложенным понятиям

Пример

понятие	определение и содержание понятия
психологическая защита	
Копинг	
миссии стресс-менеджмента	
уровни управления стрессом	
саморегуляция	
трансформационный копинг	
Аффирмация	
Шейпинг	
систематическая десентизация	
Визуализация	

Творческое задание – это задача открытого типа, побуждающая студентов к поиску новой информации и новым, ранее неизвестным способам деятельности, а также предполагающие получение нового продукта как результата этой деятельности.

Студентам необходимо подготовить буклет по мерам профилактики стресса.

Критерии оценивания: самостоятельность, креативность, корректность формулировки, этичность, наглядность, эстетичность

Программа мониторинга

1. Цель: формирование навыков разработки и осуществления программ мониторинга психологической безопасности и комфортности социальной среды

Способ достижения:

- 1) Составить программу мониторинга, направленную на выявление представлений людей о социальных рисках и опасностях (например, опасных последствиях COVID-19, экологических опасностях, террористических угрозах)
- 2) Провести исследование на конкретной социальной группе (возрастной, профессиональной, этнической)
- 3) Результаты обобщить и представить на семинарском занятии

2. Цель: формирование навыков выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы

Способ достижения:

- 1) диагностический этап - подбор диагностического инструментария;
- 2) аналитический этап;
- 3) рекомендации по разработке психокоррекционной программы

Дискуссия

Дискуссия – это метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, проблемы, предполагающий публичное обсуждение острых вопросов. Групповая дискуссия позволяет столкнуть противоположные позиции и тем самым помочь участникам увидеть разные стороны проблемы, уменьшить их сопротивление новой информации. Организация учебного процесса на основе дискуссии ориентирована на формирование рефлексивного мышления, актуализацию и организацию опыта студентов, направленной на совместную разработку.

Дискуссия на тему «Помочь, не навредив!»

Цель: обсудить приемы оказания психологической помощи и этические принципы
Методические рекомендации

Для организации полемики необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Выбор тематики. (Учитывается правильная точка зрения. Прорабатываются возражения. Участники должны понимать суть спора).
2. Подготовка к вопросам и ответам (Проговариваются проблемные вопросы, разрабатывается четкий сценарий беседы).
3. Полное владение темой (Информированность и учет разных точек зрения).
4. Владение ситуацией, умение слышать и слушать, направляет дискуссию в нужное русло, уходит от второстепенных вопросов.
5. Навыки самопрезентации.

Критерии оценивания: активность, самостоятельность, эрудированность, этичность, наличие коммуникативной компетентности (умение излагать собственную точку зрения, приводить аргументы, задавать вопросы, слушать и слышать).

Аналитическое задание

Аналитические задачи – задания, требующие сделать определенное умозаключение для формирования выводов

Прочитать статью, акцентирующую внимание на стрессовой проблематике, и представить ее письменный обзор.

Подготовить обзор литературных источников по оказанию экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях и представить в виде презентации.

Критерии оценивания: самостоятельность, креативность, корректность формулировки, этичность, логичность, аналитичность.

Творческое задание – это задача открытого типа, побуждающая студентов к поиску новой информации и новым, ранее неизвестным способам деятельности, а также предполагающие получение нового продукта как результата этой деятельности.

Студентам предлагается написать эссе на тему «Стресс войны».

Критерии оценивания: самостоятельность, эрудированность, корректность формулировки, этичность, системность

1.2. Промежуточная аттестация: экзамен (7 семестр)

Экзамен предполагает обязательное итоговое тестирование. При успешном прохождении теста и активном выполнении всех заданий, предложенных в течение семестра, возможно получение итоговой оценки по совокупности полученных оценок.

Методические указания.

Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде в электронном формате.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах автоматически, которые затем переводятся в оценку.

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	20	Свыше 90 %
Хорошо	13-19	66 – 88 %
Удовлетворительно	10-12	52-64 %
Неудовлетворительно	менее 9	менее 50 %

Примерные тестовые задания:

1. В терминах концепции Г.Селье, стимулирующий стресс – это
 - А) длительный стресс;
 - Б) дистресс;
 - В) эустресс
2. Раздражительность, немотивированные вспышки гнева, повышенный уровень настороженности – это симптомы ПТСР, описывающие критерий
 - А) А;
 - Б) В;
 - В) С;
 - Г) Д
- 3.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
- 4.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
- 5.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
- 6.Синонимами психологического стресса можно считать
 - А) психический стресс;
 - Б) эмоциональный;
 - В) травматический;

- Г) поведенческий
7. По Лазаруса, психологический стресс детерминирован:
- А) личностными свойствами
 - Б) объективными характеристиками ситуации;
 - В) особенностями когнитивных процессов;
 - Г) особенностями волевых процессов;
 - Д) субъективной значимостью ситуации
8. Флэш-бэк эффект – это
- А) неожиданно возникший образ ассоциативной памяти;
 - Б) диссоциативный эпизод, связанный с неадекватным восприятием реальности;
 - В) навязчивый образ, включающий в себя элементы травматической ситуации
9. Структура жизнестойкости включает в себя
- А) уверенность
 - Б) включенность
 - В) контроль
 - Г) принятие риска
10. Дж. Амирхан выделяет три группы копинг-стратегий
- А) стратегия избегания
 - Б) стратегия поиска социальной поддержки
 - В) стратегия поддержания позитивного Я-образа
 - Г) стратегия разрешения проблем

2) Список вопросов к экзамену:

1. Исследование психических состояний: исторический экскурс
2. Основные подходы к определению психического состояния
3. Категориальные признаки психического состояния
4. Место стрессовых состояний в систематике состояний сознания
5. Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации
8. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
9. Основные принципы классической теории Г. Селье.
10. Современные подходы к изучению стресса
11. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
12. Стресс как общий адаптационный синдром
13. Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.
14. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).
15. Интеракционистский подход к изучению стресса
16. Классификация видов и форм стресса
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения
18. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса
19. Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость: характеристика и структура.
20. Психологический стресс и его детерминанты.
21. Травматический стресс и его особенности.
22. Причины возникновения травматического стресса.

23. Динамика травматического стресса.
24. Последствия травматического стресса.
25. Экстренная психологическая помощь при травматическом стрессе
26. ПТСР: история вопроса.
27. Диагностические критерии и симптомы ПТСР.
28. Теоретические модели ПТСР
29. Характеристика профессионального стресса.
30. Причины и последствия профессионального стресса
31. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика)
32. Общая характеристика копинга и его задач.
33. Классификация копинг-стратегий
34. Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.
35. Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.
36. Стресс-менеджмент: сущность и уровни.
37. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
38. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).
39. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства
40. Профилактика стрессовых состояний

Методические рекомендации

Экзамен проводится в традиционной форме по билетам. В билете 2 вопроса. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Требования к экзамену:

Студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Критерии оценки ответа на экзамене:

- полнота ответа
- логика изложения
- четкость изложения
- грамотность изложения
- умение привести практические примеры и ситуации
- правильность ответов на дополнительные вопросы.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине одобрен на заседании кафедры психологии личности от «28» октября 2020 года, протокол №2.

Автор:
доктор психологических наук

Е.В.Рягузова