

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 14.03.2023 11:42:33
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)
Кафедра коммуникологии и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О.Г. Локтионова
« 28 » 20 г.


ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА
Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том
числе для подготовки к практическим занятиям,
студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология
для всех форм обучения

Курск 2015

УДК 316.48

Составитель: О.В. Чернышова

Рецензент

кандидат педагогических наук, доц. С.В. Дюмина

Психологии стресса : методические рекомендации для самостоятельной подготовки к занятиям, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: О.В. Чернышова. - Курск, 2015. - 63 с.

Содержат информацию, необходимую студентам в процессе самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине, в том числе для подготовки к практическим занятиям.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы, утвержденной учебно-методическим объединением по специальности (УМО КФ).

Предназначены для студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 28.08...2015г. Формат 60x84 1/16
Усл.печ.л. 3,66 Уч.-изд.л. 3,3 Заказ № Тираж 100 экз. Бесплатно
Юго-Западный государственный университет
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Психологии стресса».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 956 от 7 августа 2014 года.

Предлагаемые методические рекомендации содержат перечень теоретических вопросов, которые необходимо обсудить при самостоятельной подготовке к каждому занятию.

К темам приводится список литературы, в котором можно найти ответы на поставленные вопросы теории дисциплины.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические работы завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практические работы предполагают свободный обмен мнениями по избранной тематике. Занятие начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до экзамена не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Психология стресса.	Краткая история развития психологии стресса. Определение понятия «стресс» (1944 г., Lazarus&Folkman). Научный вклад в изучение стресса Ганса Селье. Концепция стресса Ганса Селье.
2	Современные концепции изучения стресса.	Генетически-конституциональная теория стресса. Модель предрасположенности к стрессу. Психодинамическая модель (на основе теории З. Фрейда). Особенности междисциплинарной модели стресса. Системная модель стресса. Интегративная модель стресса. Когнитивная теория стресса. Теории конфликтов
3	Физиологические	Научный вклад в изучение стресса Ф.З.

	(адаптационные) теории стресса	Меерсона, А.В. Вальдмана, Р. Лазаруса. Фазы физиологического процесса адаптации при стрессе (начальная фаза адаптации. Переходная фаза от начальной к устойчивой адаптации. Фаза дезадаптации. Утрата адаптации)
4.	Концепция психического напряжения	Научный вклад в изучение психической напряженности Н. И. Наенко. Характеристика двух фаз стрессовой реакции. Определение психоэмоциональной напряженности
5.	Механизм развития психологического стресса	Научный вклад в изучение стресса физиолога Г.И. Косицкого. Этапы стресса (этап мобилизации, фаза «стенической отрицательной эмоции», фаза «астенической отрицательной эмоции», четвертая фаза – срыв, невроз)
	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора	Основные причины стресса человека (Тигранян Р.И.): физические факторы внешней среды, информационная нагрузка, нарушенные физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы. Перечень 43 жизненных событий Холмса и Рае (Holmes&Rahe).
	Психофизиология стресса	Научные работы А.А. Ухтомского (1931), А.Н. Леонтьева (1959, 1965), Анохина П.К. Современная теория мультифункциональности структур. Выработка кортикотропного релизинг-гормона, адренокортикотропного гормона.
	Индивидуальный стрессовый профиль	Индивидуальный стрессовый профиль. Влияние пола, возраста, социального статуса, уровня образования, здоровья, опыта активного совладания со стрессом. Изучение индивидуальных стилей

		реагирования на факторы стресса канд. псих.наук Москвиной Н.В.
	Основные методы диагностики стрессовых состояний.	Основные методы диагностики стрессовых состояний: наблюдение, анкетирование, метод опроса, тестирование, опросник СМЛ (ММРІ), многофакторная личностная методика Р. Кеттела, опросник Г. Айзенка, тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга и другие
	Профилактика стресса. Методы коррекции стресса.	Классификация способов непосредственного воздействия на функциональное состояние (А.Б. Леонова). Первая группа способов воздействия на функциональное состояние: нормализация режима питания и витаминотерапия; рефлексотерапия; функциональная музыка и цветомузыка; коммуникационное воздействие. Вторая группа способов воздействия на функциональное состояние: самовнушение; нервно-мышечная релаксация; сенсомоторная тренировка; аутогенная тренировка; гимнастика и массаж; специальная подготовка и обучение; групповой тренинг.
	Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом.	Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом. Деятельность психологических служб и центров. Проведение психологических консультаций, диагностики, коррекционных занятий. Работа психотерапевтов тяжёлыми расстройствами, глубинными проблемами клиентов.
	Профессиональный стресс.	Определение понятия «профессиональный стресс». Профессиональный стресс в Международной классификации болезней

		(МКБ-10). Специфика этого стресса. Три основных типа концептуальных парадигм анализа профессионального стресса.
Особенности профессионального выгорания		Определение понятия «синдром профессионального выгорания» в современной психологии. Редукция персональных достижений. Феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в работах В.В. Бойко. Изучение психическое выгорания В. Е. Орел.
Межличностный психологический стресс.		Межличностный психологический стресс. Личностный стресс. Семейный стресс. Рабочий стресс. Управление стрессами. Личностный рост.
Социальный или общественный психологический стресс.		Социальный или общественный психологический стресс. Основные причины этих стрессов (низкая оплата профессионального труда, обострение социального неравенства, резкая поляризация в уровне жизни населения)
Возрастная специфика стресса.		Индивидуальное развитие взрослого человека - продолжение онтогенеза с заложенной в нем филогенетической программой. Схема периодизации развития в онтогенезе по В.И. Слободчикову. Исследование возрастных аспектов стресса и фрустрации (Чшмаритян С.С., 1990г.)
Типология стрессовых расстройств		Расстройства, вызванные стрессом, по данным Всемирной организации здравоохранения (Международная классификация болезней). Острая реакция на стресс: посттравматическое стрессовое расстройство, расстройство

		приспособительных реакций и другие.
--	--	-------------------------------------

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции	Уровни сформированности компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительный»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
ОК- 7 / основной	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД.</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков.</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартн</p>	<p>Знать: основные способности организации и самоуправления, психологии общения, психологические приемы разрешения основных коммуникативных проблем и личных творческих затруднений.</p> <p>Уметь: применять на</p>	<p>Знать: основные психологические теории и концепции, в том числе способности организации и самоуправления, психологии общения, психологические приемы разрешения основных коммуникативных проблем и личных творческих затруднений.</p> <p>Уметь:</p>	<p>Знать: все психологические теории и концепции, в том числе научные теории и концепции самоорганизации и самоуправления, психологии общения, психологические приемы разрешения основных коммуникативных проблем и личных творческих затруднений;</p> <p>основные</p>

	<p>ых ситуациях</p>	<p>практические основные способы самоорганизации и самообразования, способы решения проблемных и конфликтных ситуаций, ориентироваться в основных направлениях и концепциях психологии общения.</p> <p>Владеть: способностью к самоорганизации и самообразованию; способностью находить и обосновывать решения в нестандартных</p>	<p>применять на практике основные психологические теории и концепции, в том числе научные теории и концепции самоорганизации и самообразования, ориентироваться в основных направлениях и концепциях психологии общения; использовать основные психологические принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового</p>	<p>модели личности, структуру и функции Я-концепции, признаки позитивной Я-концепции; структуру мотивации, виды эмоциональных процессов и состояний, методы и приемы психической саморегуляции; основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: применять на практике все психологические теории и концепции, в том числе научные теории и концепции самоорганизации и</p>
--	---------------------	---	---	---

		<p>ситуациях и социальных конфликтах, нести за них ответственность.</p>	<p>и профессионального взаимодействия; определять психические состояния, находить оптимальные способы саморегуляции и саморазвития ; определять и учитывать индивидуальные психологические и личностные особенности людей; выбирать эффективные формы, средства и методы психологического воздействия на личность и группу. Владеть: навыками использовани</p>	<p>самообразования, ориентироваться в основных направлениях и концепциях психологии общения; использовать основные психологические принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового и профессионального взаимодействия; определять психические состояния, находить оптимальные способы саморегуляции и саморазвития; определять и</p>
--	--	---	---	---

			<p>я основных психологических теории и концепции, в том числе теории самоорганизации и самообразования, способность находить и обосновывать решения в нестандартных ситуациях и социальных конфликтах, нести за них ответственность; понятийно-терминологическим аппаратом психологии общения; навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и</p>	<p>учитывать индивидуальные психологические и личностные особенности людей; выбирать эффективные формы, средства и методы психологического воздействия на личность и группу. Владеть: способностью использовать все психологические теории и концепции, в том числе теории самоорганизации и самообразования, способностью находить и обосновывать решения в нестандартных ситуациях и</p>
--	--	--	---	---

			<p>профессионального взаимодействия;</p> <p>способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p>	<p>социальных конфликтах, нести за них ответственность;</p> <p>понятийно-терминологическим аппаратом психологии общения; навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и профессионального взаимодействия;</p> <p>способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p>
ОПК-5 /	1. Доля освоенных	Знать: основные	Знать: основные	Знать: все социально-

<p>основной</p>	<p>обучающим ия знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установ- ленных в п.1.3 РПД. 2.Качество освоенных обучающим ия знаний, умений, навыков. 3.Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартн ых ситуациях</p>	<p>способы решения проблемны х и конфликтн ых ситуаций, психологии общения, психологич еские приемы разрешения основных коммуника тивных проблем и личных творческих затруднени й. Уметь: применять на практикеос новные способы решения проблемны х и конфликтн ых ситуаций, ориентиров аться в основных направлени</p>	<p>психологичес кие теории и концепции, в том числе научные концепции решения проблемных и конфликтных ситуаций, психологии общения, психологичес кие приемы разрешения основных коммуникати вных проблем и личных творческих затруднений; основные модели личности, структуру и функции Я- концепции, признаки позитивной Я-концепции; структуру мотивации, виды эмоциональн ых процессов</p>	<p>психологическ ие теории и концепции, в том числе научные теории и концепции решения проблемных и конфликтных ситуаций, психологии общения, психологическ ие приемы разрешения основных коммуникатив ных проблем и личных творческих затруднений; основные модели личности, структуру и функции Я- концепции, признаки позитивной Я- концепции; структуру мотивации, виды эмоциональны х процессов и состояний,</p>
-----------------	--	---	--	---

		<p>ях и концепциях психологии общения; использовать основные психологические принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового и профессионального взаимодействия.</p> <p>Владеть: способностью применять на практике основные способы решения</p>	<p>и состояний, методы и приемы психической саморегуляции; основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: применять на практике все психологические теории и концепции, в том числе научные теории и концепции решения проблемных и конфликтных ситуаций, ориентироваться в основных направлениях и концепциях психологии общения; использовать основные психологические</p>	<p>методы и приемы психической саморегуляции; основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: применять на практике все психологические теории и концепции, в том числе научные теории и концепции решения проблемных и конфликтных ситуаций, ориентироваться в основных направлениях и концепциях психологии массовых коммуникаций; использовать на практике различные факторы и</p>
--	--	--	--	--

		<p>проблемных и конфликтных ситуаций, способность к самоорганизации и самообразованию; способность находить и обосновывать решения в нестандартных ситуациях и социальных конфликтах, нести за них ответственность; понятийно-терминологическим аппаратом психологии общения</p>	<p>кие принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового и профессионального взаимодействия; определять психические состояния, находить оптимальные способы саморегуляции и саморазвития; определять и учитывать индивидуальные психологические и личностные особенности людей;</p>	<p>условия, способствующие повышению эффективности и различных видов ПР-деятельности; применять на практике профессиональные правила техники информационно-психологической безопасности; использовать основные психологические принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового и профессионального взаимодействия;</p>
--	--	--	--	---

			<p>выбирать эффективные формы, средства и методы психологического воздействия на личность и группу.</p> <p>эффективном общении с людьми, в конкретных ситуациях межличностного, делового и профессионального взаимодействия;</p> <p>определять психические состояния, находить оптимальные способы саморегуляции и саморазвития ;</p> <p>определять и учитывать индивидуальные</p>	<p>определять психические состояния, определять и учитывать индивидуальные психологические и личностные особенности людей;</p> <p>выбирать эффективные формы, средства и методы психологического воздействия на личность и группу.</p> <p>Владеть: способностью использовать все психологические теории и концепции, в том числе теории решения проблемных и конфликтных ситуаций, способностью</p>
--	--	--	--	--

			<p>психологические и личностные особенности людей; выбирать эффективные формы, средства и методы психологического воздействия на личность и группу.</p> <p>Владеть: навыками использования основных психологических теории и концепции, в том числе теории решения проблемных и конфликтных ситуаций, способностью к самоорганизации и самообразованию; способностью находить и</p>	<p>самоорганизации и самообразованию; способностью находить и обосновывать решения в нестандартных ситуациях и социальных конфликтах, нести за них ответственность;</p> <p>понятийно-терминологическим аппаратом психологии общения; навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и профессионального взаимодействия; способностью работать в коллективе, толерантно</p>
--	--	--	--	--

			<p>обосновывать решения в нестандартных ситуациях и социальных конфликтах, нести за них ответственность;</p> <p>понятийно-терминологическим аппаратом психологии общения;</p> <p>навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и профессионального взаимодействия;</p> <p>способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, профессиональные и</p>	<p>воспринимая социальные, этнические, профессиональные и культурные различия.</p>
--	--	--	--	--

			культурные различия.	
ПК-1/ основной	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД.</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков.</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: историю эволюции предмета конфликтологии, природы конфликта, его структуры и видов, психологические, методы и приемы психической саморегуляции;</p> <p>основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: применять на практике знания истории эволюции предмета конфликто</p>	<p>Знать: основные теории и концепции конфликтологии, в том числе предмет и методы конфликтологии, психологические приемы разрешения основных коммуникативных проблем и личных творческих затруднений;</p> <p>основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: использовать основные теории и концепции конфликто</p>	<p>Знать: все теории и концепции конфликтологии, психологические приемы разрешения основных коммуникативных проблем и личных творческих затруднений;</p> <p>методы и приемы психической саморегуляции;</p> <p>основы психологии межличностных отношений, общения.</p> <p>Уметь: использовать все теории и концепции конфликтологии, ориентироваться в основных направлениях</p>

		<p>логии, природы конфликта, его структуры и видов, использовать способы и методы анализа социально значимых процессов и проблем, находить оптимальные способы саморегуляции и саморазвития.</p> <p>Владеть: способностью использовать на практике знания истории эволюции предмета конфликтологии, природы конфликта, анализировать</p>	<p>ориентироваться в основных направлениях и концепциях конфликтологии; использовать основные психологические принципы, методы и приемы, способствующие эффективному общению с людьми.</p> <p>Владеть: способностью использовать основные теории и концепции конфликтологии, навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и</p>	<p>и концепциях конфликтологии; использовать.</p> <p>Владеть способностью использовать все теории и концепции конфликтологии, понятийно-терминологический аппарат конфликтологии; способностью владеть знанием истории эволюции предмета конфликтологии, природы конфликта, его структуры, видов, детерминирующих факторов, особенностей динамики протекания конфликтов в различных сферах, возможных способов</p>
--	--	---	--	---

		социально значимые процессы и проблемы, понятийно-терминологическим аппаратом конфликтологии; навыками анализа психологических аспектов проблемных ситуаций межличностного, делового и профессионального взаимодействия.	профессионального взаимодействия; способность владеть знанием истории эволюции предмета конфликтологии, природы конфликта, его структуры, видов, детерминирующих факторов, особенностей динамики протекания конфликтов в различных сферах, возможных способов работы с ними.	работы с ними
--	--	--	--	---------------

Задания для самопроверки

Тема «Психология стресса»

1. Согласно классификации Б.Г.Ананьева, психодиагностические методы входят в группу _____ методов исследования.
1. интерпретационных
 2. эмпирических

3. организационных
4. статистических.

2. При _____ наблюдении исследователь сам является членом наблюдаемой им группы людей, полноправным участником наблюдаемых событий.

1. включенном
2. систематическом
3. эвристическом
4. целенаправленном.

3. Метод, позволяющий сделать надежные выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления и научно объяснить _____ происхождение _____ явления, называется _____

1. экспериментом
2. анкетированием
3. наблюдением
4. беседой.

4. Стресс - это ...

1. совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

2. особенность характера.

3. особенность темперамента.

5. Психология стресса – это ...

1. отрасль психологии, изучающая психологические закономерности стресса, виды стрессоров и типологию реагирования в стрессовой ситуации.

2. наука, которая изучает познавательные процессы.

3. отрасль психологии, которая изучает поведение человека в обществе.

6. Дистресс - это

1. стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение, хроническое переживание его может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям.
2. характеристика профессиональной деятельности.
3. характеристика памяти.

7. Эустресс – это ...

1. стресс, вызванный позитивными эмоциями, при котором человек осознает предстоящие проблемы или задачи, знает способы их решения.
2. особенность интеллекта.
3. особенность воображения.

8. Стрессор– это ...

1. фактор, неспецифический раздражитель, воздействие, вызывающее стресс.
2. характеристика внимания.
3. характеристика темперамента.

9. Г. Селье выделил в развитии стресса основные этапы.

Установите правильное соответствие:

Первый этап	истощение
Второй этап	реакция тревоги
Третий этап	стабилизации всех параметров
Четвертый этап	адаптация к стрессовой ситуации

10. Установите последовательность:

Методы научных исследований - это _____, с помощью которых ученые получают _____ сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических _____.

- А. приемы и средства.
- Б. достоверные.
- В. рекомендаций.

11. Кейс-задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. На предприятии напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Вопрос: как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение. Составьте текст своего обращения к этой сотруднице.

Тема «Современные концепции изучения стресса»

1. Методы научных исследований - это ...

1. приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических рекомендаций.

2. способы творческого развития.

3. методы развития общительности и коммуникабельности.

2. Наблюдение – это...

1. один из основных методов, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, с целью изучения явлений и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и установление причин происходящих изменений.

2. метод анкетирования.

3. метод тестирования.

3. Анкетирование – это ...

1. процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы.

2. способ ведения беседы.

3. способ развития общительности.

4. Опросник – это ...

1. вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности, с помощью заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос.
2. метод наблюдения.
3. способ эксперимента.

5. Тестирование – это

1. метод психологической диагностики, позволяющий получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков.
2. метод развития памяти.
3. метод ведения беседы.

6. Установите правильное соответствие:

Эустресс	совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов– стрессоров, нарушающее его гомеостаз
Дистресс	Позитивная форма влияния стрессовой ситуации
Стресс	Негативная форма влияния стрессовой ситуации

7. Установите правильное соответствие:

Биологический стресс	Причина возникновения: воздействие социума, собственные мысли, внутренние ощущения
Психологический стресс	напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной

	деятельностью
Профессиональный стресс	Причина возникновения: физическое, химическое, биологическое влияние стрессоров

8. Установите последовательность:

Основные виды стрессов: _____, долговременный, _____, психологический, эмоциональный и _____ стрессы.

- А. кратковременный
- В. информационный
- С. физиологический.

9. Генетически-конституциональная теория стресса – это...

10. Когнитивная теория стресса – это ...

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт. Вопрос: в чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию, варианты решения проблемы. Напишите текст своего обращения к первой и второй сотруднице.

Тема «Физиологические (адаптационные) теории стресса»

1. Какие из перечисленных факторов чаще всего являются причиной стресса?
 - а) страх и гнев;
 - б) умеренные чувства или эмоции;
 - в) интенсивные эмоции;
 - г) неприятные переживания.

2. Как во время стресса изменяется энергетический уровень?
 - а) остается обычным;
 - б) количество энергии возрастает;
 - в) количество энергии уменьшается;

г) количество энергии сначала уменьшается, а потом возрастает.

3. Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?

- а) по словесному описанию;
- б) по мимике и жестикуляции;
- в) с помощью полиграфа;
- г) с помощью применения всех вышеперечисленных методов.

4. Какие события вызывают наибольший стресс?

- а) радостные переживания;
- б) горестные переживания;
- в) как радостные, так и горестные переживания;
- г) мелкие неприятности.

5. Фазы развития стресса: ...

- 1. реакция тревоги, сопротивление, преодоление или истощение организма.
- 2. первая, второстепенная фаза.
- 3. начальная и последняя фаза.

6. Проявление реакция тревоги при стрессе ...

- 1. наблюдается состояния тревоги, настороженности, напряжённости при возникновении неординарной ситуации и, как следствие, мобилизация защитных сил организма.
- 2. веселое настроение человека.
- 3. дружеская беседа товарищей.

7. Установите правильную последовательность развития стресса по Г. Селье:

Название одного из этапов стресса	Реакция организма
Реакция тревоги	Стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне

	идет перерасход адаптационных резервов.
Стабилизации всех параметров	Истощение организма, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям
Истощение	Фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

8. Установите последовательность:

Информационный стресс – вид стресса, который возникает при _____ перегрузках, при большой _____ за последствия своих _____ и поступков.

А. действий

Б. ответственности.

С. информационных.

9. Начальная фаза адаптации – это ...

10. Переходная фаза стресса – это...

11. Кейс-задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Во время сессии, входя в аудиторию, где шел экзамен по математике, одна из студенток Светлана очень нервничала. Во рту у нее было сухо, ладони вспотели, а в горле стоял ком. Вдруг она с ужасом поняла, что не может вспомнить ни одной формулы. Что произошло со Светланой? Определите варианты решения проблемной ситуации. Как можно психологически подготовить студентов к сессии? Напишите текст своего обращения к Светлане и к другим студентам.

Тема «Концепция психического напряжения»

1. Основные виды стрессов: ...

кратковременный, долговременный, физиологический, психологический, эмоциональный и информационный стрессы.

2. произвольный и непроизвольный стресс.
3. первый и второстепенный стресс.

2. Долговременный стресс – это ...

1. длительный стресс, который часто возникает из-за малозначительных факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).
2. кратковременный стресс.
3. мгновенный стресс.

3. Физиологический стресс – это ...

1. вид стресса, который возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.).
2. спокойное состояние человека.
3. положительные чувства и эмоции человека.

4. Психологический стресс – это...

1. вид стресса, который вызывают факторы, действующие на психику человека (обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.п.); своеобразная форма отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится.
2. веселая беседа друзей.
3. вид профессиональной деятельности.

5. Эмоциональный стресс – это...

1. вид стресса, который возникает в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т.п.).
2. спокойное состояние человека.

3. положительные чувства и эмоции человека.

6. Информационный стресс – это

1. вид стресса, который возникает при информационных перегрузках, при большой ответственности за последствия своих действий и поступков (например, в работе диспетчеров, операторов технических систем управления).

2. веселая беседа друзей.

3. вид профессиональной деятельности

7. Установите правильную последовательность:

Субъективные факторы	Усиление уровня стресса	Уменьшение уровня стресса
Память о прошлом	«Все зависит от меня» «Во время публичных выступлений все волнуются, а я особенно»	«От судьбы не уйдешь» «Подумаешь, защита диплома. Это всего лишь формальность, не стоящая особых»
Мотивации	«Для меня очень важно отлично выступить на защите и получить высшую»	«Мне все равно, как я выступлю и какую оценку получу»
Установки	Наличие неудачных выступлений в прошлом, провалы публичных	Опыт успешных выступлений, презентаций, публичных докладов
Ожидания	Неопределенность ситуации, непонятно отношение членов	Определенность ситуации (ожидание благожелательного отношения к себе членов)

8. Установите последовательность:

Проявление сопротивления стрессу: начинается _____ организма и борьба с _____ стресса, или адаптация и _____ к раздражителю.

А. привыкание

В. сопротивление

С. ситуацией

9. Две фазы стрессовой реакции: ...

10. Концепция психического напряжения:

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. Вас попросили выступить с докладом на собрании коллектива. Вы написали прекрасную речь на тему «Профилактика стресса» на пяти страницах. Теперь вам надо запомнить ее. На основе ваших знаний об интерференции и последовательности в запоминании предложите стратегию для запоминания речи. Как можно

психологически подготовиться к выступлению перед аудиторией? Напишите текст своего выступления на тему «Профилактика стресса» (несколько страниц).

Тема «Механизм развития психологического стресса».

1. Активность – это...

1. всеобщее свойство живой материи поддерживать жизненно важные связи с окружающей средой.
2. пассивное поведение животных.
3. неумение выполнять профессиональную деятельность.

2. Генетически-конституциональная теория стресса...

1. главное положение этой теории - способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования, которые определяются генотипом, вне зависимости от текущих обстоятельств.
2. концепция развития внимания.
3. концепция развития профессиональных качеств.

3. Психодинамическая модель стресса ...

1. базируется на положениях З. Фрейда, который в своей теории описывает два типа проявления тревоги: сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения внешней опасности; травматическая тревога, развивающаяся под воздействием бессознательного, внутреннего источника.
2. теория развития памяти.
3. теория развития мышления.

4. Междисциплинарная модель стресса

1. главное положение этой теории - стресс возникает под воздействием стимулов, которые вызывают тревогу и приводят к комплексу физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических.
- 2 концепция развития внимания.
3. концепция развития профессиональных качеств

5. Системная модель стресса ...

1. отражает понимание процессов управления поведением на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.
2. теория развития памяти.
3. теория развития мышления.

6. Основные виды психологического стресса: ...

1. внутриличностный, межличностный, семейный и профессиональный стрессы.
2. произвольный и непроизвольный вид.
3. первый и второстепенный вид.

7. Интегративная модель стресса ...

1. изучает возникновение различных проблем человека, которые приводят к напряжению функций организма, если проблема не решается, напряжение сохраняется или нарастает - развивается стресс. Были выделены основные факторы, которые определяют выбор стратегии поведения индивида.
2. концепция развития внимания.
3. концепция развития профессиональных качеств.

8. Установите последовательность:

Деятельностный подход в изучении стресса определяет _____ установления, учета причинно-следственных _____ на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность _____ явлений, определяющих, например, особенности и проявления стресса и регуляции его преодоления.

- A. отношений.
- B. формирования.
- C. необходимость.

9. Основные этапы стресса: ...

10. Фаза «астенической отрицательной эмоции» - это ...
11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Марина работает на предприятии, имеет семью и двоих детей, кроме того, посещает курсы по двум предметам в вузе. В последнее время она испытывает стресс, поскольку в ближайшие три дня ей необходимо сдать две курсовые работы и два экзамена за семестр. Опишите возможные варианты поведения, которые могли бы помочь Марине эффективно использовать оставшееся у нее время. Как можно психологически подготовиться к сдаче сессии? Составьте текст своего обращения к Марине.

Тема «Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора»

1. Модель физиологического стресса Н. Selye

1. стресс рассматривается как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции, стрессовые факторы - социальные по своей природе (экономические или семейные неудачи).
2. стресс рассматривается как функция памяти.
3. стресс рассматривается как функция мышления.

2. Концепции системного подхода изучения стресса.....

1. реализация этого подхода обуславливает необходимость изучения психологического стресса, стрессоустойчивости и других состояний человека при воздействии стресс-факторов как проявление индивидом своих системных личностных свойств.
2. реализация этого подхода обуславливает развитие внимания.
3. реализация этого подхода обуславливает развитие профессиональных качеств.

3. Деятельностный подход в изучении стресса

1. определяет необходимость установления, учета причинно-следственных отношений на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность явлений, определяющих, например, особенности формирования и проявления стресса и регуляции его преодоления.
- 2 определяет необходимость развития памяти.

3. определяет необходимость развития мышления.

4. Динамический подход изучения проблемы стресса ...

1. данный подход ориентирован на исследование особенностей развития и проявления стресса на разных этапах жизненного и профессионального пути человека, на исследование закономерностей постоянного «движения» личности в «пространстве» своих качеств и характеристик, своего возраста.

2. данный подход ориентирован на исследование внимания.

3. данный подход ориентирован на исследование профессиональных качеств.

5. Когнитивная теория стресса ...

1. изучает роль субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и возможности в преодолении стресса; угроза при этом рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов.

2. теория развития памяти.

3. теория развития мышления.

6. Основные формы совместной деятельности:

1. совместно-индивидуальная, совместно-последовательная, совместно-взаимодействующая деятельность.

2. индивидуальная, коллективная.

3. последовательная, коллективная.

7. Интерес - это....

1. форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности.

2. характеристика характера.

3. характеристика памяти.

8. Установите последовательность:

Основные механизмы действия адреналина: повышение кровяного _____ и расширение сосудов _____, стимулируется выработка _____, значительно ускоряется

обмен веществ, происходит значительное учащение сердечных сокращений, увеличивается частота дыхания.

- A. кортизола
- B. давления.
- C. мозга

9. Методы определения психоэмоциональной напряженности:

10. Информационная нагрузка современного человека: ...

11. Кейс-задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в университете. Студентка Дарья два месяца работала над курсовой работой по психологии. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что она сдана с опозданием на несколько часов. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст своего обращения к Дарье. Что Вы порекомендуете другим студентам? Составьте текст своего обращения к студентам.

Тема «Психофизиология стресса»

1. Гормоны – это...

1. биологически активные вещества, вырабатываемые в специализированных клетках желёз внутренней секреции, поступающие в кровь, связываемые с рецепторами клеток-мишеней и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции.
2. биологические вещества, которые способствуют мышлению человека.
3. биологические вещества, которые обеспечивают питание клеток организма человека.

2. По химическому строению известные гормоны позвоночных делят на основные классы:

1. стероиды; производные полиеновых жирных кислот, производные аминокислот, белково-пептидные соединения.

2. простейшие, сложные гормоны.
3. простейшие, системные гормоны.

3. Стероидные гормоны – это...

1. полициклические химические соединения липидной природы, в основе структуры которых находится стерановое ядро, конденсированное из трёх насыщенных шестичленных колец и одного насыщенного пятичленного кольца.
2. химическое соединение, в основе структуры которого находится сложная молекула.
3. химическое соединение, в основе структуры которого находится системное вещество.

4. Адреналин – это...

1. гормон страха и тревоги, который вырабатывается в стрессовой ситуации, в ситуации опасности и тревожности.
2. гормон счастья и удовольствия.
3. гормон роста человека.

5. Внешние признаки испуганно человека:

1. расширенные зрачки, побледневшее лицо, трясущиеся руки и подбородок, расслабление кишечника.
2. расширенные зрачки.
3. суженные зрачки, побледневшее лицо.

6. Основные механизмы действия адреналина:...

1. повышение кровяного давления и расширение сосудов мозга, стимулируется выработка кортизола, значительно ускоряется обмен веществ, происходит значительное учащение сердечных сокращений, увеличивается частота дыхания.
2. понижается кровяное давление и сужаются сосуды мозга.

7. Нордреналин – это...

1. гормон злости, который вырабатывается в стрессовой ситуации, в ситуации опасности и тревожности.
2. гормон счастья и удовольствия.
3. гормон роста человека.

8. Установите последовательность:

Тревога – это отрицательно окрашенная _____, выражающая ощущение _____, ожидание негативных _____, трудноопределимые предчувствия; причины обычно не осознаются.

- A. событий
- B. неопределённости.
- C. эмоция.

9. Страх – это...

10. Испуг – это...

11. Кейс-задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. Начальник цеха Сергей Иванович крайне низко оценил работу одного из сотрудника Виктора при всем коллективе, объявил выговор, при этом он использовал оскорбительные слова. В результате подчиненный обиделся, решил или уволиться, или перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст обращения к Виктору и начальнику цеха Сергею Ивановичу.

Тема «Индивидуальный стрессовый профиль»

1. Индивидуальный стрессовый профиль – это...
 1. индивидуальная характеристика поведения человека в стрессовой ситуации;
 2. индивидуальная характеристика поведения человека в профессиональной деятельности.
 3. характеристика поведения человека в учебной деятельности.
2. Основные факторы, влияющие на индивидуальный стрессовый профиль:...
 1. пола, возраста, социального статуса, уровня образования, здоровья, опыта активного совладания со стрессом.

- 2. образование.
- 3. возраст.

3. Рефлексивное слушание – это ...

- 1. способ взаимодействия с собеседником, используемый в качестве контроля точности восприятия услышанного.
- 2. неумение общаться с людьми.
- 3. способ развития характера.

4. Интуиция – это ...

- 1. мыслительный процесс, состоящий в нахождении решения задачи на основе ориентиров поиска, не связанных логически или недостаточных для получения логического вывода.
- 2. эмоциональный процесс.
- 3. двигательные действия.

5. Потребность- это...

- 1. состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, выступающие источником его развития.
- 2. характеристика памяти.
- 3. характеристика профессии.

6. Теории конфликтов стресса:

- 1. предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций, причины стресса - факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ.
- 2 концепция развития внимания.
- 3. концепция развития профессиональных качеств

7. Тревога – это ...

- 1. отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия; причины обычно не осознаются.

2. положительная эмоция.
3. спокойное состояние человека.

8. Установите последовательность:

Адреналин – гормон _____ и тревоги, который _____ в стрессовой ситуации, в ситуации _____ и тревожности.

А. опасности.

В. страха.

С. вырабатывается.

9. Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса.....

10. Нарушение физиологических функций:

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. В службе по персоналу работали Анна и Екатерина. Они пришли в организацию одновременно, но стиль их работы сильно различался. Анна была добросовестна, пунктуальна и требовала того же от подчиненных, к тому же не отказывалась от внеплановой работы. Екатерина, в свою очередь, работала нестабильно, периоды активности чередовались у нее со спадами настроения и работоспособности, она жаловалась на давление, сердцебиение, но на больничный никогда не ходила, объясняя это тем, что не хочет терять в зарплате. Когда Екатерина отказывалась от мелких поручений или в очередной раз ссылаясь на плохое самочувствие, то начальник отдела передавал часть ее работы Анна. Причиной первых столкновений между сотрудницами послужили ошибки в работе Екатерины. Так как Анна приходилось доделывать некоторую часть работы за Екатерину, то она стала требовать качественного и своевременного ее исполнения. Свои замечания и требования Анна высказала Екатерине без свидетелей, та сделала инцидент предметом обсуждений в отделе. Конфликт перерос в неприязнь коллег друг к другу. Их непосредственный руководитель, решив не вмешиваться в конфликт, при первой возможности полностью разделил их функции и предложил Анне занять другое рабочее место в соседнем отделе. Анна отказалась

выполнять другие функциональные задачи и потребовала, чтобы руководитель пересадил Екатерину в другой отдел, так как именно она отлынивает от работы и виновата в сложившейся ситуации. Подумайте, какие существуют варианты решения конфликтной ситуации? Есть ли ошибки в решениях руководителя? Составьте текст беседы с Анной, Екатериной и с начальником отдела.

Тема «Основные методы диагностики стрессовых состояний»

1. Проявление третьей фазы стресса ...

1. если собственных ресурсов организма для борьбы со стрессом достаточно, то человек преодолевает его, в противном случае организм истощается, что приводит к депрессии, различным заболеваниям.

2. веселое настроение человека.

3. положительные эмоции.

2. Методы научных исследований - это ...

1. приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических рекомендаций.

2. способы творческого развития.

3. методы развития общительности и коммуникабельности.

3. Наблюдение – это...

1. один из основных методов, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, с целью изучения явлений и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и установление причин происходящих изменений.

2. метод анкетирования.

3. метод тестирования.

4. Анкетирование – это ...

1. процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации,

представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы.

2. способ ведения беседы.
3. способ развития общительности.

5. Опросник – это ...

1. вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности, с помощью заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос.
2. метод наблюдения.
3. способ эксперимента.

6. Тестирование – это

1. метод психологической диагностики, позволяющий получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков.
2. метод развития памяти.
3. метод ведения беседы.

7. Воображение – это

1. психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятия и представлений, полученных в предшествующем опыте.
2. особенность характера.
3. особенность темперамента.

8. Установите последовательность:

Когнитивная теория стресса изучает роль _____ познавательной оценки угрозы неблагоприятного _____ и возможности в преодолении стресса; угроза при этом рассматривается как _____ ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов.

- A. воздействия.
- B. субъективной.
- C. состояние

9. Основные механизмы действия адреналина:...

10. Теория мультифункциональности структур – это....

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. Генеральный директор Виктор Петрович попросил руководителя по персоналу Сергея Ивановича принять на работу Тамару супругу очень важного для компании партнера. Она последние 10 лет нигде не работала и хотела просто иметь возможность общаться с другими людьми. Глава отдела персонала приняла ее к себе на работу специалистом по кадрам. Учитывая, что первое образование претендентки, курсы секретаря референта, было получено более 10 лет назад, новой сотруднице предложили на работе учиться и повышать свою квалификацию. В результате основным навыком, который она приобрела, стал прием входящих документов, внесение учетной записи, расфасовка документов по папкам. В течение нескольких месяцев все были довольны, работа выполнялась. Через полгода освободилось место ведущего специалиста по документообороту. Генеральный директор вызвал руководителя отдела персонала Сергея Ивановича с предложением повысить в должности Тамару. Зная низкий уровень профессиональной подготовки, руководитель по персоналу не желает назначать Тамару на эту должность. Как найти компромисс в этой ситуации? Составьте текст беседы с Тамарой, начальником отдела персонала.

Тема «Профилактика стресса. Методы коррекции стресса»

1. Концепция жизненных событий – ...

1. научная концепция, согласно которой любое изменение является стрессовым и требующим адаптации, конструкт «жизненного события» описывают как дискретное изменение в социальной и личной среде субъекта.

2. теория развития памяти.

3. концепция развития мышления.

2. Социально-психологический тренинг – это

1. вид тренинга, ориентированного на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении. Базовыми методами этого тренинга являются групповая дискуссия и ролевая игра в различных модификациях.
2. метод развития воображения.
3. способ развития памяти.

3. Аутогенная тренировка – это ...

1. психотерапевтический метод, предполагающий обучение человека мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность.
2. метод развития внимания.
3. способ развития общительности.

4. Релаксация –это ...

1. состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия напряжения, после систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп мышц.
2. способ беседы друзей.
3. способ развития памяти.

5. Индивидуально-психологическое консультирование – это ...

1. вид психологической помощи, при котором с помощью специально организованного общения у обратившегося человека (клиента) создаются условия для анализа ситуации и разработки различных стратегий поведения выхода из проблемной ситуации.
2. метод развития внимания.
3. способ развития общительности.

6. Стрессоустойчивость – это ...

1. совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями

профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

2. особенность развития памяти.
3. особенность развития мышления.

7. Копинг – это ...

1. реакции человека, помогающие восстановить равновесие при действии стрессоров, копинг-стратегии будут адаптивными если содействуют достижению равновесия и в дальнейшем способствуют уменьшению или устранению вредных побочных воздействий.
2. способность общаться.
3. особенность развития памяти.

8. Установите последовательность:

Тестирование – это метод психологической _____ , позволяющий получить сопоставимые _____ и качественные _____ степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков.

- A. показатели
- B. диагностики.
- C. количественные.

9. Теории конфликтов стресса:

10. Тревога – это ...

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. К Вам обратился сотрудник вашей организации Иван, у которого конфликтные отношения в семье. Его супруга Татьяна недовольна размером его зарплаты, низкой должностью. Каждый день она говорит о больших ценах на продукты, на оплату услуг ЖГХ. Он очень нервничает, переживает. Подумайте, какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст беседы с Иваном и Татьяной.

Тема «Психотерапия и психологическое консультирование как
способы работы со стрессом»

1. Копинг-поведение - это ...

1. форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы; сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

2. метод развития внимания.

3. способ развития общительности

2. Профессиональный стресс - это

1. вид стресса, который возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности, нарушение психологического состояния в результате травмирующих обстоятельств, негативных условий труда или других аспектов деятельности человека.

2. особенность развития внимания.

3. особенность развития памяти.

3. Психологическая профилактика стресса –

1. содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и самореализации личности.

2. способ развития воображения.

3. метод развития общительности.

4. Адаптация – это ...

1. приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

2. особенность характера.

3. особенность темперамента

5. Социальная адаптация - это ...

1. постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; это результат этого процесса.

2. неумение общаться с людьми.
3. эмоции, чувства.

6. Общение - это ...

1. сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.
2. профессиональная деятельность.
3. неумение разговаривать с людьми.

7. Структура общения: ...

1. коммуникативная, интерактивная и перцептивная составляющие.
2. память, мышление.
3. восприятие, внимание.

8. Установите последовательность:

Копинг – это реакции человека, помогающие _____ равновесие при действии _____, копинг-стратегии будут _____ если содействуют достижению равновесия и в дальнейшем способствуют уменьшению или устранению вредных побочных воздействий.

- A. стрессоров.
- B. восстановить
- C. адаптивными.

9. Аутогенная тренировка – это ...

10. Релаксация – это....

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. Инна и Саша работали в соседних отделах, редко общались, как правило, на общих совещаниях, планерках и корпоративных праздниках. Однажды на очередной коллективной встрече между ними завязался спор по профессиональной проблеме. Начав с замечаний по поводу недостатков работы соседних отделов, они перешли на личные оскорбления, и только когда их общий руководитель попросил успокоиться, они

прекратили спор. После этого они старались избегать общения друг с другом. Прошло время, Саша стал работать в одном отделе с Инной. Неприязнь друг к другу увеличилась, что бы ни сказала Инна, Саша всегда комментировал ее слова в язвительной форме. Руководитель отдела Ирина Сергеевна поговорила с обоими, и споры прекратились. Но негативное отношение, неприязнь осталась. Подумайте, как решить проблемную ситуацию? Составьте текст беседы с Инной, Сашей, руководителем отдела.

Тема «Профессиональный стресс»

1. Профессиональный стресс - это
 1. вид стресса, который возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности, нарушение психологического состояния в результате травмирующих обстоятельств, негативных условий труда или других аспектов деятельности человека.
 2. особенность развития внимания.
 3. особенность развития памяти.

2. Психологическая профилактика стресса – это
 1. содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и самореализации личности.
 2. способ развития воображения.
 3. метод развития общительности.

3. Основные средства общения:....
 1. вербальное и невербальное общение.
 2. сангвиник, холерик.
 3. профессиональная деятельность

4. Социализация - это
 1. процесс и результат усвоения и активного воспроизводства человеком жизненного опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

2. неумение общаться с людьми.
3. особенность памяти.

5. Самосознание – это ...

1. осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.
2. понимание других людей.
3. особенность характера.

6. Эмпатия – это ...

1. постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека, сочувствие, сопереживание собеседнику.

2. неумение общаться.
3. особенность профессии.

7. Рефлексия (в социальной психологии)-...

1. осознание субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими людьми.

2. особенность внимания.
3. характеристика памяти.

8. Установите последовательность:

Общение - этосложный, _____ установления и развития контактов между людьми, порождаемый _____ в совместной деятельности и включающий в себя обмен _____, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

- A. информацией
- B. многоплановый процесс
- C. потребностями.

9. Профессиональная деятельность -.....

10. Профессиональные отношения - ...

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. В коллективе отдела предприятия, где Вы работаете, сложились хорошие отношения между всеми членами коллектива. Отдел успешно справлялся с порученными заданиями. В связи с переводом на другую работу старого начальника отдела на его должность был назначен молодой ученый Петр Васильевич, известный своими новаторскими разработками. Свою деятельность

новый руководитель начал с укрепления трудовой дисциплины: была установлена регистрация времени прихода на работу и ухода с работы, внутренних командировок, установлено время приемов по личным вопросам. Петр Васильевич значительно расширил тематику научных исследований отдела, заключив договоры с производственными организациями в соответствии со своей научной специализацией. Задания подчиненным старался давать как можно более подробно, считая, что сотрудники недостаточно компетентны в данных вопросах и что они строго должны придерживаться инструкций. Через некоторое время заказчики отметили ухудшение качества научных разработок отдела. В коллективе ухудшились взаимоотношения, повысилась раздражительность, начались конфликты. Решив, что нужно оздоровить коллектив, начальник отдела предложил уйти на пенсию нескольким сотрудникам, взяв на их место молодых специалистов. Однако положение не улучшилось. Подумайте, что можно сделать для улучшения психологического климата в коллективе? Разработайте план работы психолога и конфликтолога на предприятии. Составьте текст беседы с руководителем предприятия.

Тема «Особенности профессионального выгорания»

1. Синдром выгорания характерен для тех, кто ...
 1. из-за своего чрезмерного занятия работой истощается физически и морально.
 2. из-за творческой деятельности много работает.
 3. устает из-за учебной деятельности.

2. Дж. Фрейденберг впервые описал признаки «профессионального выгорания»:...
 1. нервное истощение, низкая мотивации, снижение концентрации внимания, апатия.
 2. снижение мотивации профессиональной деятельности.
 3. плохое настроение.

3. Рекомендации по профилактике «профессионального выгорания»:...

1. способность изменяться, адаптироваться в напряженных условиях, поддерживать позитивный настрой, адекватность самооценки.
2. способность плодотворно работать.
3. способность творчески относиться к работе.

4. Здоровый образ жизни -...

1. образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек;
2. образ жизни человека, направленный на создание и развитие карьеры.
- 3.. образ жизни человека, направленный на успешную учебную деятельность.

5. Редукция личностных достижений ...

1. проявляется в низкой самооценке, занижении своих профессиональных достижений и успехов, в ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.
 2. проявляется в завышенной самооценке.
 3. проявляется в завышении профессиональных достижений и успехов.

6. Двухфакторная модель эмоционального выгорания (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х.Сиксма):

1. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации.
2. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из ярких эмоций и высокой самооценки.
3. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из познавательных процессов и способностей.

7. Деперсонализация сказывается ...

1. в деформации отношений с другими людьми, в одних случаях это повышение зависимости от окружающих, в других - усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам.

2. в высокой самооценке.

3. в высокой работоспособности.

8. Установите последовательность:

Социализация - это процесс и _____ усвоения и активного воспроизводства человеком опыта, осуществляемый в _____ и деятельности.

А. общении.

Б. жизненного.

9. Эмоции – это...

10. Чувства – это

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Вам нужно провести исследование аддиктивного поведения молодежи, в том числе студентов вуза. Подумайте, какие категории молодежи Вы будете исследовать? Какие методы и методики Вы будете использовать? Какие ученые занимались изучением этой проблемы? Опишите программу профилактики аддиктивного поведения молодежи, какие направления работы являются актуальными?

Тема «Межличностный психологический стресс»

1. Межличностный стресс появляется ...

1. при конфликтах и негармонично выстроенных отношениях между людьми.

2. при проблемах на работе.

3. при творческой деятельности.

2. Психологический стресс возникает ...

1. вследствие сильного нервного перенапряжения, которое было вызвано каким-либо переживанием.

2. результат напряженной работы.

3. результат учебной деятельности.

3. Особенности психологического стресса:...

1. начинается внутренний процесс реакции под влиянием реально действующих и вероятных событий, наступления которых опасается субъект; при активной жизненной позиции происходит возбуждение симпатического отдела, а пассивность субъекта приводит к преобладанию парасимпатических реакций.
2. начинается внутренний процесс отторжения или адаптации к стрессу.
3. начинается подъем энергии и сил.

4. Руководитель – это ...

1. человек, на которого официально возложены функции управления коллективом и организации его деятельности.
2. индивид, имеющий высокое физическое развитие.
3. индивид, обладающий веселым, добрым характером.

5. Лидер– это ...

1. член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях, наиболее авторитетная личность.
2. индивид, который не умеет общаться с другими людьми.
3. веселый человек.

6. Руководство - это...

1. целенаправленное воздействие на людей, общности, которое приводит к их активному поведению и деятельности, в соответствии с намерением руководителя.
2. дружеское воздействие на людей.
3. веселое общение друзей.

7. Стиль управления - это...

1. устойчивая система способов, методов и форм воздействия руководителя на подчиненных, создающая своеобразный почерк управленческого поведения.

2. способ общения друзей.
3. способ формирования характера.

8. Установите последовательность:

Долговременный стресс – это длительный стресс, который часто _____ из-за постоянно _____ и многочисленных факторов (например, _____ работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

- А.** действующих.
 - В.** возникает.
 - С.** неудовлетворенность.
9. Семейные конфликты – это
 10. Личностное развитие – это....
 11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Вам нужно разработать темы курсовых работ для студентов вуза по дисциплине «Психология стресса». Попробуйте выполнить это задание. Какие учебники и учебные пособия, монографии Вы им порекомендуете? Какие методы и методики Вы порекомендуете для написания курсовой работы? Какие ученые внесли вклад в изучение психологии стресса?

Тема «Социальный или общественный психологический стресс»

1. Основные стили управления:....
 1. авторитарный, демократический, либеральный.
 2. первый и заключительный стиль.
 3. начальный и второстепенный стиль.

2. Идентификация - это ...
 1. процесс объединения субъектом себя с другим человеком или группой на основе эмоциональной связи; уподобление, отождествление себя с собеседником.
 2. эмоции, чувства.
 3. особенность темперамента.

3. Организация – это ...

1. дифференцированное и взаимно упорядоченное объединение индивидов и групп, действующих на основе общих целей, интересов и программ.
2. неофициальное собрание людей.
3. один человек.

4. Конгруэнтность – это ...

1. согласованность, гармоничное объединение всех компонентов личности, которое проявляется в соответствии вербальной и невербальной информации.
2. несогласованность действий, поступков человека.
3. характеристика памяти.

5. Социальный стереотип – это ...

1. относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта, складывающийся в условиях дефицита информации, как результат обобщения личного опыта индивида и представлений в обществе.
2. образ познавательных процессов.
3. образ двигательной активности.

6. Социальная роль – это ...

1. способ поведения человека, соответствующий принятым нормам в зависимости от статуса в обществе, в системе межличностных отношений.
2. профессиональные действия и поступки.
3. особенности характера человека.

7. Социальная норма – это ...

1. совокупность правил и требований, регулирующих поведение, характер взаимоотношений, взаимодействия участников общения.
2. система научных физических сведений.
3. система темперамента и способностей.

8. Установите последовательность:

Деперсонализация сказывается в деформации _____ с другими людьми, в одних случаях это повышение _____ от окружающих, в других - усиление негативизма, циничность и чувств по отношению к реципиентам.

- А. зависимости.
- В. отношений.
- С. установок.

9. Тренинг – это...

10. Психокоррекция – это...

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. К Вам обратился за помощью школьный психолог. В школе, в которой он работает, в 8 классе учится девочка Нина Гверцители, родители которой переехали из Грузии в Россию. Девочка отлично говорит по-русски, хорошо учится. Её родители говорят на русском языке с акцентом. На одном из уроков преподаватель математики, обращаясь к классу сказала: «Ну ладно Нина, она школу закончит и выйдет замуж, но остальным-то математика нужна, так что давайте учите...». Эта фраза обидела девочку. К психологу за помощью обратились родители Нины.

Задание: составьте план работы с учителем, Ниной и её семьей. К какому психологическому подходу можно отнести планируемую вами работу? С кем еще из участников ситуации Вы планируете работать? Составьте план действий и мероприятий в образовательном учреждении.

Тема: «Возрастная специфика стресса»

1. Онтогенез - это ...

- 1. процесс индивидуального развития организма или личности.
- 2. особенность развития темперамента.
- 3. процесс развития интеллекта.

2. По мнению Э. Геккеля филогенез – это...

- 1. процесс развития органического мира в целом или отдельных его форм с момента возникновения жизни.
- 2. процесс индивидуального развития организма.

3. процесс развития группы людей.

3. Развитие личности – это ...

1. процесс формирования личности как социального качества человека в результате его социализации и воспитания.
2. процесс развития познавательных способностей.
3. процесс развития творческих способностей.

4. Воспитание – это...

1. процесс организованного и целенаправленного воздействия на личность и поведение человека с целью формирования жизненных ценностей, мировоззрения, характера и др.
2. процесс развития характера.
3. процесс развития творческих способностей.

5. Кооперация (кооперативное взаимодействие) – это ...

1. координация единичных сил участников на основе взаимопомощи, взаимодействия.
2. разобщиенная деятельность участников команды.
3. характеристика темперамента.

6. Конкуренция– это ...

1. форма межличностного взаимодействия, характеризующиеся достижением индивидуальных или групповых целей, интересов в условиях противоборства.
2. совместная деятельность команды.
3. совместная профессиональная деятельность.

7. Этапы продуктивной конкуренции:

1. соревнование, соперничество, конфронтация.
2. начальный, средний этап.
3. первый, второстепенный этап.

8. Установите последовательность:

Социальная роль – это _____ способ человека, соответствующий принятым _____ в зависимости от статуса в _____, в системе межличностных отношений.

- А. поведения.
- В. обществе.
- С. нормам.

9. Познавательные процессы – это....

10. Интеллект – это

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в МКУ «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Гармония»». К Вам пришел школьный психолог для того, чтобы получить консультацию. Он говорит Вам следующее: «Часто говорят, что у трудных детей трудные семьи. Им самим неблагоприятно; трудно и с ними. А почему мы совсем не обеспокоены другим явлением, распространенным, быть может, не меньше: трудная... школа для ребенка. Есть естественные трудности в учении, в привыкании к режиму, к требованиям, к педагогам. Но у приемного ребенка этих трудностей еще больше. Эти дети испытывают часто психологический дискомфорт от открытости их судеб для окружающих (например, возникают естественные вопросы от сверстников о разнице в фамилиях родителей и ребенка), от того, что их не понимают товарищи и учителя («учительница меня не любит», «она ко мне придирается»)). Подумайте, что бы ответили этому школьному психологу? Попробуйте составить список школьных трудностей, с которыми сталкиваются многие дети; а также трудностей, характерных только для приемных детей. Объясните причины того, что приемные дети часто испытывают большие трудности в школе. Какие действия Вы, как родитель, предпримите, если из школы систематически будут поступать жалобы на плохое поведение и слабую успеваемость Вашего ребенка? Постройте классификацию школьных затруднений приемного ребенка, выделив среди них те, преодоление которых зависит в большей степени от самого ребенка, от помощи родителей, от участия педагогов. Разработайте памятку для педагогов «Если к Вам в класс пришел приемный ребенок». Выступайте не в роли критикующей стороны, а в роли советчика, который проникся трудностями пребывания в школе своего ребенка и хочет обрести в педагоге своего союзника.

Тема «Типология стрессовых расстройств»

1. Убеждение - это....

1. осознанная потребность личности, побуждающая действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями.
2. характеристика памяти.
3. характеристика профессии

2. Наблюдательность– это

1. способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, малозаметные свойства предметов и явлений.
2. негативное психическое состояние.
3. характеристика профессии.

3. Склонность – это

1. избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься.
2. обычное состояние индивида.
- 3.. отсутствие активности индивида.

Деятельность – это ...

1. специфический вид человеческой активности, направленной на преобразование действительности и самого себя.
2. эмоции, чувства.
3. память, внимание.

5. Удивление– это

1. когнитивная эмоция, возникающая при возникновении неожиданной ситуации.
2. особенность темперамента.
3. профессиональная деятельность.

6. Группа - это...

1. ограниченная в размерах общность людей, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков.
2. профессиональная деятельность одного человека.
3. музыкальная игра на скрипке.

7. Большая группа – это ...

1. реальная, значительная по размерам и сложно организованная общность людей, вовлеченная в ту или иную общественную деятельность.
2. два участника.
3. один участник.

8. Установите последовательность:

Формальная группа – это реальная или _____ социальная общность, имеющая юридически _____ статус, члены которой в условиях общественного разделения _____ объединены социально заданной деятельностью.

- A. труда.
- B. условная.
- C. фиксированный.

9. Ригидность – это...

10. Агрессия – это...

11. Кейс-задача.

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в МКУ «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Гармония»». К Вам пришел школьный психолог для того, чтобы получить консультацию. Он говорит Вам следующее: «В 7 класс пришел новый ученик Алан Бероев. Его семья приехала из Чечни. Алан плохо владеет русским языком, так как в семье чаще говорят на родном – чеченском. Педагоги практически не спрашивают Алана на занятиях. Дети сторонятся его. А классный руководитель не оказывает мальчику помощи в адаптации к новым условиям жизни и учебы».

Подумайте, что Вы ответите этому школьному психологу? Как решается данная задача, исходя из концепции поликультурного образования? Придумайте варианты развития ситуации: благоприятный и неблагоприятный, исходя из конкретных социально-педагогических реальностей. Составьте текст беседы с учителями, Аланом. Подумайте, какие мероприятия нужно провести в образовательном учреждении?

**Учебная литература, необходимая для самостоятельной
подготовки к занятиям**

1. Алдошина, М. И. Основы поликультурного образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Алдошина. - 3-е изд. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 260 с. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru>.

2. Анцупов, А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях [Текст]: [учебное пособие] / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. - 2-е изд., перераб. - СПб : Питер, 2009. - 304 с.

3. Беленцов, С. И. Конфликтология [Текст]: учебное пособие: [для студентов направления подготовки бакалавров «Управление персоналом», «Антикризисное управление»] / С. И. Беленцов, Т. Ю. Копылова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 187 с.

4. Беленцов, С. И. Конфликтология [Электронный ресурс]: учебное пособие : [для студентов направления подготовки бакалавров «Управление персоналом», «Антикризисное управление»] / С. И. Беленцов, Т. Ю. Копылова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. – 187 с.

5. Конфликтология [Текст]: учебное пособие для бакалавров / Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина ; отв. ред. канд. юрид. наук, доц. А. Я. Гуськов. - М. : Проспект, 2013. - 176 с.

6. Молокова, М. А. Конфликтология [Текст] : учебное пособие / М. А. Молокова, О. И. Федорищева ; Минобрнауки России, Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2013. - 184 с.

7. Молокова, М. А. Конфликтология [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Молокова, О. И. Федорищева ; Минобрнауки России, Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2013. - 184 с.

**Перечень ресурсов информационно-
телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для
самостоятельной
подготовки к занятиям по дисциплине**

Электронно-библиотечная система «Университетская
библиотека онлайн: <http://www.biblioclub.ru/>