**Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Специальная подготовка (Раздел 1)»**

1. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии. Виды стресса.

2. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические защиты и копинг-стратегии.

3. Профессиональный стресс. Негативные последствия профессионального стресса: в профессиональной, личностной и семейной сферах.

4. Синдром профессионального выгорания: объективные, социально-психологические и личностные факторы риска развития. Фазы развития и симптомы профессионального выгорания.

5. Травматический стресс и динамика переживания травматической ситуации, симптомы посттравматических стрессовых нарушений.

6. Система методов и приемов психологической саморегуляции.

7. Понятие конфликта, виды конфликтов и уровни проявления.

8. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

9. Приемы бесконфликтного общения. Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов.

10. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.

11. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы. Основные принципы оказания самопомощи и помощи при острых реакциях на стресс.

12. Техники работы с различными острыми стрессовыми реакциями.

13. Роль жизнестойкости в формировании эффективных механизмов саморегуляции.

14. Приемы профилактики стресса.

15. Профилактика профессионального выгорания.

**Примерный перечень вопросов и тестовых заданий:**

**1. Неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование - это:**

1) Горевание

2) Паника

3) Страх

4) Травма

5) Стресс

**2. Общеупотребительный термин, который используют для определения всех типов факторов, вызывающих стресс:**

1) раздражитель

2) стрессор

3) стимулятор

4) возбудитель

**3. Установите правильную последовательность стадий общего адаптационного синдрома (Г. Селье):**

1) сопротивление, истощение, тревога

2) тревога, истощение, сопротивление

3) тревога, сопротивление, истощение

4) истощение сопротивление, тревога

**4. К источникам стресса относятся**

1) эмоциональные

2) физиологические

3) психиатрические

4) информационные

**5. Психологический стресс может быть вызван следующими факторами:**

1) информационные перегрузки

2) конфликтная ситуация

3) собственная свадьба

4) физические нагрузки

5) рождение ребенка

**6. Физиологический стресс может быть вызван следующими факторами:**

1) болевые воздействия

2) холод

3) жара

4) конфликтная ситуация

5) физические нагрузки

**7. К категориям стресса относятся:**

1) накопленный (постоянный) стресс

2) мимолетный стресс

3) отложенный стресс

4) продолженный стресс

5) острый стресс

**8. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма:**

1) аутостресс

2) моностресс

3) эустресс

4) дистресс

**9. Стресс, при котором мобилизуются внутренние ресурсы организма и активизируются психические процессы:**

1) аутостресс

2) дистресс

3) эустресс

4) эпистресс

**10. Стресс, возникающий в ситуации угрозы собственной жизни или жизни других людей, угрозы физической целостности, с одновременным присутствием ощущения страха и беспомощности, это:**

1) профессиональный стресс

2) экологический стресс

3) семейный стресс

4) травматический стресс

**11. Напряженное состояние работника, возникающее в процессе трудовой деятельности - это:**

1) семейный стресс

2) экологический стресс

3) финансовый стресс

4) профессиональный стресс

**12. К методам и приемам саморегуляции относятся:**

1) управление дыханием

2) визуализация

3) управление вниманием

4) самовнушение

5) принятие алкоголя

6) управление мышечным тонусом

7) принятие успокоительных препаратов

8) идеомоторная тренировка

9) аутогенная тренировка

**13. К методам саморегуляции, которые можно выполнять самостоятельно, без подготовки со специалистом, относятся:**

1) музыкотерапия

2) элементы аромотерапии

3) дибрифинг

4) управление вниманием

5) идеомоторная тренировка

6) медитация

**14. Использование саморегуляции позволяет:**

1) снять тревожность

2) мобилизовать усилия

3) ускорить рост волос

4) поднять эмоциональный тонус

5) заменить полноценный сон

**15. Идеомоторная тренировка – это:**

1) процесс сознательного воздействия, заключающийся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия

2) методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления

3) метод саморегуляции, заключающийся в расслаблении мышц тела

4) мысленное представление предстоящей деятельности

**16. Самовнушение - это:**

1) умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках)

2) прием, предполагающий приложение усилий по анализу и разрешению трудной ситуации

3) волевой процесс, обеспечивающий готовность организма к определенному действию, веру в свои силы

4) внедрение самому себе определенных мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний

5) метод саморегуляции, заключающийся в мысленном представлении предстоящей деятельности

**17. При необходимости взбодриться после монотонной работы, снять усталость, используется дыхание:**

1) ключичное, с максимальной частотой дыхания через рот

2) брюшное, с максимальной частотой дыхания через нос

3) ключичное, с максимальной частотой дыхания через нос

4) брюшное, с максимальной частотой дыхания через рот

**18. В основе нервно - мышечной релаксации лежат следующие предпосылки:**

1) стресс и тревога связаны с мышечным напряжением

2) уменьшение мышечного напряжения снижает уровень стресса и тревоги

3) увеличение мышечного напряжения на длительное время снижает уровень стресса и тревоги

4) нервно-мышечная релаксация предоставляет возможность сравнить и противопоставить напряжение и расслабление.

**Основная и дополнительная учебная литература**

*Основная литература:*

1. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие : для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин "Психология безопасности жизнедеятельности", "Кризисная психология", "Экстремальная психология", "Психология стресса", "Социальная психология", "Психология трудных жизненных ситуаций", "Психология жизнестойкости" / М. А. Одинцова. - Москва: Флинта, 2015. - 290 с. – 2 экз.

2. Сапольски Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др.; под ред. Е. И. Николаевой. Изд-во: Питер. 2015. – 480 с.

3. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. Москва : Проспект , 2015. - 219 с.

4. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал ; [ред. Юлия Быстрова ; пер. с англ. Мария Кульнева]. Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 303 с.

5. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методический комплекс: для студентов вузов по направлению 030401 «Клиническая психология» [Электронный ресурс] / С.В. Тюлюпо, Т.Е. Левицкая, Т.С. Тлеулина. - Томск: Томский гос. ун-т , 2016. URL: http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000534756

6. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебное пособие: для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" ФГОС ВО [Электронный ресурс] / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е.

Левицкая. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. - 274 с. URL: http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000502146

*Дополнительная литература:*

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие: Практическое пособие / Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. - М : Издательство Юрайт , 2018. – 299 с. http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF

2. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 283 с. http://www.biblio-online.ru/book/2CBB70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9

3. Брит Н.В., Галкин Д.В., Глухова Е.С. и др. Эффективный менеджмент: практикум Электронный ресурс / ред. Т.Ю. Базаров ; Адм. Том. обл. ; Том. регион. рес. центр Издательский Дом Томского государственного университета , 2015. - 173 с. http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000514555

4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001, № 1. – С. 16 - 24.

5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие: [для вузов по направлению и специальности "Социальная работа"] / Н. Г. Осухова. - Москва: Академия, 2008. – 284 с. 2 экз.

6. Психологические проблемы деятельности в особых условиях: Сборник / отв. ред. Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин. - М.: Наука, 1985. - 232 с. – 1 экз.

7. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова и др.; под общ. ред. Ю.С. Шойгу. - Москва: Смысл, 2009. - 319 с. – 2 экз.

8. Гайсумов А.С. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 416 с.

9. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Юрайт-Издат, 2008. – 191 с.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в т.ч. информационные справочные системы**

1. Справочно-правовой ресурс "Консультант плюс". Режим доступа: http://www.consultant.ru/ 2. http://www.rsuh.ru/win/labs/l3.htm;

3. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России http://www.psi.mchs.gov.ru/p/about

4. Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: http://psyjournal.ru/

5. Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru)

6. http://users.kpi.kharkov.ua/lre/bde/rus/cde/activeM.htm

7. Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) URL: http://elibrary.ru/ 8. Университетская информационная система Россия URL: http://www.cir.ru/index.jsp 9. www.obzh.ru - образовательный портал ОБЖ. 10. http://www.school.edu.ru/ - российский общеобразовательный портал. 11. http://doc.mil.ru/documents/quick\_search.htm - документы сайта Министерства обороны РФ.