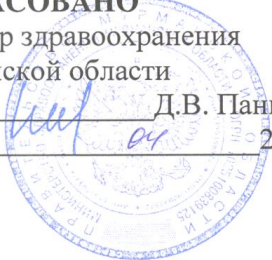


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МУРМАНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»**

СОГЛАСОВАНО

Министр здравоохранения
Мурманской области

« 08 »  Д.В. Панычев
2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГООАУ ДПО «МОЦПК СЗ»

« 08 »  М.А. Горохова
2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Цикл «Профилактика профессионального стресса у медицинских
работников в период пандемии COVID-19»**

Мурманск
2022

ОДОБРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 7 от 24.03 2022 г.

Председатель методического
совета _____



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19» предназначена для повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием и направлена на совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в рамках уже имеющейся квалификации.

Программа предусматривает обучение специалистов по основной специальности: «Сестринское дело».

Дополнительные специальности: «Организация сестринского дела», «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Стоматология», «Стоматология ортопедическая», «Эпидемиология», «Дезинфекционное дело», «Гигиеническое воспитание», «Лабораторная диагностика», «Гистология», «Лабораторное дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Операционное дело», «Анестезиология и реаниматология», «Общая практика», «Рентгенология», «Функциональная диагностика», «Физиотерапия», «Медицинский массаж», «Лечебная физкультура», «Диетология», «Медицинская статистика», «Стоматология профилактическая», «Судебно-медицинская экспертиза», «Наркология», «Скорая и неотложная помощь», «Бактериология», «Медико-социальная помощь», «Реабилитационное сестринское дело», «Сестринское дело в косметологии».

Настоящая программа дополнительного профессионального образования повышения квалификации разработана на основании нормативной и методической документации:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 N273-ФЗ (ред. от 03.08.2018);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);
- Приказа Минздрава России от 03.08.2012 №66н «Об утверждении Порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных знаний и навыков путём обучения по дополнительным профессиональным образовательным программам в образовательных и научных организациях»;
- Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018);
- Приказа Минздравсоцразвития РФ от 23.07.2010 №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей,

- специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики и должностей работников в сфере здравоохранения»;
- Приказа Минздрава России от 10.02.2016 N 83н «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.03.2016 N 41337);
 - Письма Минобрнауки России от 21.04.2015 N ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме»);
 - Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 июля 2020 г. №475н «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра / медицинский брат»;
 - Устава и локальных актов Государственного областного образовательного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Мурманский областной центр повышения квалификации специалистов здравоохранения».

Трудоемкость составляет 18 академических часов, форма обучения – заочная.

Содержание программы включает изучение отдельных вопросов профилактики профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19.

Предложенная программа предназначена для повышения психологической компетентности медицинских работников, для освоения приёмов и методов самовосстановления и оказания помощи себе и коллегам, что значительно улучшит самочувствие специалистов, повысит эффективность их труда и качество обслуживания пациентов.

Обучение предусматривает прохождение различных видов занятий, в том числе самостоятельной работы, текущего и итогового контроля знаний, осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Итоговая аттестация проходит в форме экзамена, порядок которого регламентируется Положением о проведении итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным образовательным программам Государственного областного образовательного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Мурманский областной центр повышения квалификации специалистов здравоохранения».

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Программа разработана для обучения слушателей на цикле «Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19».

1.2. Программа предназначена для обучения специалистов со средним медицинским образованием по основной специальности «Сестринское дело», по дополнительным специальностям «Организация сестринского дела», «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Стоматология», «Стоматология ортопедическая», «Эпидемиология», «Дезинфекционное дело», «Гигиеническое воспитание», «Лабораторная диагностика», «Гистология», «Лабораторное дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Операционное дело», «Анестезиология и реаниматология», «Общая практика», «Рентгенология», «Функциональная диагностика», «Физиотерапия», «Медицинский массаж», «Лечебная физкультура», «Диетология», «Медицинская статистика», «Стоматология профилактическая», «Судебно-медицинская экспертиза», «Наркология», «Скорая и неотложная помощь», «Бактериология», «Медико-социальная помощь», «Реабилитационное сестринское дело», «Сестринское дело в косметологии».

1.3. Нормативный срок обучения:

Форма обучения – заочная (дистанционное обучение).

Режим обучения – 6 академических часов в день.

Срок обучения – 18 часов

1.4. Целью реализации программы обучения на цикле повышения квалификации является совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности медицинских работников, включающей в себя владение методами профилактики профессионального стресса, диагностическим инструментарием для выявления профессионального стресса у специалистов, культурой обслуживания пациентов.

Этим обусловлено включение всех специальностей в целевую аудиторию программы.

1.5. Требования к результатам освоения:

В результате освоения программы слушатель должен усовершенствовать следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций.

Слушатель должен знать:

- понятия «стресс», «дистресс», «профессиональный стресс», «фрустрация»;
- основные причины возникновения профессионального стресса;
- симптомы и признаки профессионального стресса;

- особенности формирования профессионального стресса у медицинских работников;
- основные методы профилактики профессионального стресса медицинских работников.

Слушатель должен уметь:

- распознавать симптомы профессионального стресса;
- владеть навыками профилактики и предупреждения профессионального стресса;
- выявлять причины профессионального стресса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«Сестринское дело»

Цикл «Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19»

Цель: повышение квалификации

Категория слушателей: Специалисты, имеющие среднее профессиональное образование по основной специальности: «Сестринское дело», по дополнительным специальностям «Организация сестринского дела», «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Стоматология», «Стоматология ортопедическая», «Эпидемиология», «Дезинфекционное дело», «Гигиеническое воспитание», «Лабораторная диагностика», «Гистология», «Лабораторное дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Операционное дело», «Анестезиология и реаниматология», «Общая практика», «Рентгенология», «Функциональная диагностика», «Физиотерапия», «Медицинский массаж», «Лечебная физкультура», «Диетология», «Медицинская статистика», «Стоматология профилактическая», «Судебно-медицинская экспертиза», «Наркология», «Скорая и неотложная помощь», «Бактериология», «Медико-социальная помощь», «Реабилитационное сестринское дело», «Сестринское дело в косметологии».

Объем часов: 18 часов

Форма обучения: заочная (дистанционное обучение)

Режим занятий: 6 академических часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы изучения стресса как психологического явления.	6	6	-	Текущий контроль
2.	Стресс в профессиональной деятельности медицинских работников в период пандемии COVID-19».	6	6	-	
3.	Способы борьбы с профессиональным стрессом.	5	5	-	
4.	Итоговая аттестация.	1	1	-	тестирование
5.	ИТОГО	18	18	-	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«Сестринское дело»**

Цикл	«Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19»
Цель:	повышение квалификации
Категория слушателей:	Специалисты, имеющие среднее профессиональное образование по основной специальности: «Сестринское дело», по дополнительным специальностям «Организация сестринского дела», «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Стоматология», «Стоматология ортопедическая», «Эпидемиология», «Дезинфекционное дело», «Гигиеническое воспитание», «Лабораторная диагностика», «Гистология», «Лабораторное дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Операционное дело», «Анестезиология и реаниматология», «Общая практика», «Рентгенология», «Функциональная диагностика», «Физиотерапия», «Медицинский массаж», «Лечебная физкультура», «Диетология», «Медицинская статистика», «Стоматология профилактическая», «Судебно-медицинская экспертиза», «Наркология», «Скорая и неотложная помощь», «Бактериология», «Медико-социальная помощь», «Реабилитационное сестринское дело», «Сестринское дело в косметологии».
Объем часов:	18 часов
Форма обучения:	заочная (дистанционное обучение)
Режим занятий:	6 академических часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы изучения стресса как психологического явления.	6	6	-	Текущий контроль
1.1	Понятие стресса, признаки стрессового напряжения.	2	2	-	
1.2	Основные причины возникновения стресса.	2	2	-	
1.3	Стресс, копинг и здоровье.	2	2	-	

2.	Стресс в профессиональной деятельности медицинских работников в период пандемии COVID-19.	6	6	-	
2.1	Основные причины возникновения профессионального стресса.	2	2	-	
2.2	Стресс в профессиональной деятельности медицинского персонала.	2	2	-	
2.3	Мероприятия по профилактике профессионального стресса.	2	2	-	
3.	Способы борьбы с профессиональным стрессом .	5	5	-	
3.1	Методы профилактики стресса.	2	2	-	
3.2	Релаксация как способ борьбы со стрессом.	1	1	-	
3.3	Первая помощь при остром стрессе.	1	1	-	
3.4	Жизнь без стресса.	1	1	-	
4.	Итоговая аттестация.	1	1	-	тестирование
5.	ИТОГО	18	18	-	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

цикл: «Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19»

сроки проведения цикла: _____

даты		
учебный процесс	ДО	ИА
кол - во часов	17	1

ДО – дистанционное обучение

ИА – итоговая аттестация

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
(РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА)**

Наименование разделов и тем	Содержание
Раздел 1	Теоретические основы изучения стресса как психологического явления
Тема 1.1. Понятие стресса, признаки стрессового напряжения	Теория: Определение понятия «стресс». Признаки острого и затяжного стресса. Прочие симптомы стресса.
Тема 1.2. Основные причины возникновения стресса	Теория: Факторы возникновения стресса.
Тема 1.3. Стресс, копинг и здоровье	Теория: Определение понятия «копинг». Физиологические аспекты стресса. Влияние стрессовых состояний на здоровье.
Раздел 2	Стресс в профессиональной деятельности медицинских работников в период пандемии COVID-19
Тема 2.1. Основные причины возникновения профессионального стресса	Теория: Определение понятий «профессиональный стресс», «фрустрация». Факторы возникновения профессионального стресса. Признаки стрессового напряжения.
Тема 2.2. Стресс в профессиональной деятельности медицинского персонала	Теория: Факторы и особенности развития хронического стресса у медицинского персонала. Особенности развития стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19.
Тема 2.3. Мероприятия по профилактике профессионального стресса	Теория: Балинтовские группы как основной метод профилактики профессионального стресса у медицинского персонала.
Раздел 3	Способы борьбы с профессиональным стрессом
Тема 3.1. Методы профилактики стресса	Теория: Общий обзор методов профилактики стресса. Ауторегуляция. Противострессовая переделка дня.

Тема 3.2. Релаксация как способ борьбы со стрессом	Теория: Релаксация как основной способ борьбы со стрессом. Примеры релаксационных упражнений. Концентрация. Регуляция дыхания.
Тема 3.3. Первая помощь при остром стрессе	Теория: Рекомендации по выходу из состояния острого стресса.
Тема 3.3. Жизнь без стресса	Теория: Стресс как неотъемлемая часть жизни современного человека.

Виды самостоятельной работы:

- работа с конспектом лекции, с презентацией;
- изучение учебных материалов;
- работа со справочной литературой;
- выполнение заданий для самоконтроля знаний;
- решение тестовых заданий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение программы.

Обучение по настоящей программе проводится с применением дистанционных образовательных технологий и предусматривает самостоятельное освоение слушателями учебных, методических и дидактических материалов, опубликованных на образовательном портале учреждения (сайт дистанционного обучения с размещённой на нем СДО «Moodle»).

Цифровой образовательный контент представлен: текстовой информацией с использованием схем, таблиц; мультимедийной составляющей (презентации); блоком заданий для контроля (тесты для итогового контроля). Доступ к контенту обеспечивается посредством предоставления индивидуального логина и пароля обучающимся через образовательный интернет-портал Учреждения, обеспечивающих идентификацию пользователей и информационную безопасность. Слушателям предоставляются методические указания по работе в системе дистанционного обучения, методические рекомендации по изучению дистанционного курса.

Реализация программы требует наличия у обучающихся информационного устройства с выходом в Интернет и возможностью просмотра веб-страниц: персональный компьютер, ноутбук или нетбук, планшетный компьютер или смартфон (операционная система Windows).

Образовательная организация обеспечивает функционирование информационной образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающую освоение обучающимися образовательных программ независимо от места нахождения обучающихся.

Требования к учебно-материальному оснащению:

Наименование кабинетов	Вид занятия	Наименование оборудования, программного обеспечения
Компьютерный кабинет	Теоретические, консультации (on-line, off-line)	– учебно-методические материалы; – ресурсы сети Интернет; – электронная почта; – информационные материалы; – компьютерные системы тестирования и контроля знаний; – ресурсы сети Интернет; – сайт дистанционного обучения с размещённой на нем СДО «Moodle»; – компьютер и т.д.

Оценка качества полного освоения программы осуществляется в виде итоговой аттестации в форме тестирования в соответствии с требованиями и критериями, закреплёнными в локальных нормативных актах Учреждения. Для проведения итоговой аттестации используются 30 тестовых заданий первого уровня, составленных на основании учебно-методических материалов по темам и разделам учебно-тематического плана. Тестирование проходит в онлайн-формате на портале дистанционного обучения учреждения.

2. Требования к квалификации педагогических кадров.

Реализация дополнительной профессиональной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и (или) дополнительное профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины/модуля/раздела, обладающими соответствующими навыками в вопросах использования новых информационно-коммуникационных технологий при организации обучения и имеющих опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

3. Требования к информационному обеспечению обучения (перечень рекомендуемых учебных и периодических изданий, электронных ресурсов, дополнительной литературы, УМК, учебно-методическая документация, нормативная документация):

3.1. Основные источники:

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб: Речь, 2004.
2. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса. – М: Проспект, 2015.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 2002.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 2003.
5. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002
6. Кон И. С. Социология личности. М., 2002.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб, 2003.
8. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. М.: ТОО ТП, 2000.
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 2000.
10. Селье Г. Стресс без болезней. Спб, ТОО Лейла, 2003.
11. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 2001.
12. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – М., 2003/
13. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
14. Доника, А. Д. Профессиональный стресс врачей: социальные и медицинские аспекты/ Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2011. №12.
15. Щербатых, Ю. В. Психология стресса – М.: ЭКСИМО, 2005.

17. Письмо Минздрава России от 07.05.2020 № 28-3/И/2-6111 «О направлении рекомендаций по вопросам организации психологической и психотерапевтической помощи в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19».

3.2. Дополнительные источники:

1. Виноградов Л.Б. Профессия медицинской сестры сегодня. Ростов-на-Дону, 2001.
2. Может ли сестра «не гореть на работе»? //Сестринское дело. М.: Издательский дом медицинский вестник, 2004 № 4/5.
3. Цуцунава М.Р. Текучесть кадров среди медсестер: анализ зарубежного опыта // Главная медицинская сестра. - 2000. - К:6.
4. Чуваков Г.И., Чувакова О.А., Андреева С.М. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медсестер лечебно-профилактических учреждений//Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости – 2007 № 3.
5. Крушинина, Т. В. Роль различных психосоциальных факторов в формировании профессионального стресса у врачей-стоматологов/ Т. В. Крушинина, Д. В. Пискун//Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2014. №2.
6. Леонова, А. Б. Синдромы профессионального стресса у врачей разных специализаций/ Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2009. №3.
7. Лымаренко, В.М. Исследование хронического профессионального стресса у врачей скорой медицинской помощи Невского района Санкт-Петербурга/ Вестник Военно-медицинской академии. 2012. №3.
8. Николаев, Е. Л. Что волнует медицинского работника на рабочем месте: психологический контекст профилактики профессионального стресса /Е.Л. Николаев//Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 3.
9. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции/ Психологический журнал. - 2004. - Т. 25. № 2.
10. Решетников Л.В. Социологическое осмысление медицины. Теория и методология // Социология медицины. 2003. № 1
11. Хетагурова А.К. Профессиональное выгорание//Сестринское дело М.: Издательский дом медицинский вестник, 2004. № 4/5

3.3. Электронные ресурсы:

1. <https://balint.ru/> Балинтовская Ассоциация (Россия).

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения тем программы проводится в процессе текущего контроля знаний (вопросы для самоконтроля).

Оценка качества полного освоения программы осуществляется в виде итоговой аттестации в форме тестирования в соответствии с требованиями и критериями, закреплёнными в локальных нормативных актах Учреждения.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Название	Формы контроля
«Профилактика профессионального стресса у медицинских работников в период пандемии COVID-19»	Вопросы для самоконтроля

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в виде тестового контроля.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ (ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ)

1. Дайте определение понятию «стресс», «фрустрация», «дистресс», «копинг», «профессиональный стресс».
2. Назовите признаки острого (кратковременного) стресса.
3. Перечислите признаки затяжного (хронического) стресса.
4. Какие симптомы стресса вы знаете?
5. Перечислите организационные факторы возникновения стресса.
6. Какие факторы наряду с организационными влияют на вероятность возникновения стресса?
7. Какие способы своевременной подготовки к стрессогенному событию вы знаете?
8. Перечислите физиологические симптомы проявления стресса. Перечислите психологические симптомы проявления стресса.
9. Назовите физиологические механизмы проявления стресса.
10. Чем характеризуется пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса при достаточно сильных кратковременных экстремальных воздействиях?
11. Как переживание стресс-реакции связано с состоянием здоровья и расстройствами сложных причинно-следственных связей?
12. Назовите четыре направления взаимосвязи сопровождающий стресс механизм совладания с психическими и соматическими расстройствами.
13. Перечислите факторы, которые могут быть стрессорами?
14. Какие условия возникновения фрустрации выделяют А. И. Еремеева и Э. И. Киршбаум?
15. Перечислите признаки стрессового напряжения.
16. Какие организационные факторы, действующие внутри организации могут вызвать стресс?
17. Что влияет на развитие хронического стресса у представителей коммуникативных профессий?
18. Назовите стрессовые факторы, актуальные для медиков в период пандемии COVID-19.
19. Какие действия рекомендуются медицинским работникам по совладанию со стрессом в ситуации пандемии COVID-19?
20. Назовите основных характеристики синдрома «выгорания».
21. Какие методы профилактики стресса вы знаете?
22. Опишите метод релаксации как способ борьбы со стрессом.
23. Приведите примеры релаксационных упражнений.
24. Перечислите рекомендации по выходу из состояния острого стресса.

ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Выберите один правильный ответ.

1. Стресс – это:

- а. напряженное физическое состояние организма человека*
- б. напряженное психическое состояние организма человека*
- в. напряженное физическое и психическое состояние организма человека*
- г. нет правильного определения*

2. Фрустрация – это:

- а. напряжение, охватывающее человека, при возникновении неожиданных препятствий на пути к достижению цели*
- б. угнетённое, подавленное состояние, полное безразличие к окружающему*
- в. отговорка ленивых работников*
- г. нет правильного определения*

3. Дистресс – это:

- а. то же самое, что и стресс*
- б. вредоносный или неприятный стресс*
- в. полезный или приятный стресс*
- г. нет подходящего ответа*

4. Стресс бывает:

- а. острым и хроническим*
- б. тупым и латентным*
- в. реактивным и поведенческим*
- г. нет подходящего ответа*

5. Факторы, вызывающие стресс, обычно связаны

- а. с работой*
- б. с деятельностью организации*
- в. с событиями личной жизни человека*
- г. с работой, деятельностью организации, событиями личной жизни человека*

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (30 ТЕСТОВ)

№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
1	В	6		11		16		21		26	
2	А	7		12		17		22		27	
3	Б	8		13		18		23		28	
4	А	9		14		19		24		29	
5	Г	10		15		20		25		30	