


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВПО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
общей и социальной психологии

  
Гайдар К.М.  
подпись

23.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.03 Стресс-менеджмент**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

**1. Код и наименование направления подготовки:**

37.04.01 Психология

**2. Магистерская программа:** Психологическое сопровождение развития личности в социальной сфере

**3. Квалификация выпускника:** магистр

**4. Форма образования:** очно-заочная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** общей и социальной психологии факультета философии и психологии

**6. Составители программы:** Сильчева Мария Владимировна

*(ФИО, ученая степень, ученое звание)*

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от от 25.05.2022, № 1400-05

*(наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола)*

с дополнениями рекомендована научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 30.11.2022, № 1400-09

*отметки о продлении*

**8. Учебный год:** 2023/2024

**Семестр(ы):** 3

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

*Целью освоения учебной дисциплины является:*

- базовая теоретическая и практическая подготовка будущих психологов в области управления стрессом.

*Задачи учебной дисциплины:*

- усвоение обучающимися основных психологических понятий и теоретических подходов к определению механизмов и закономерностей развития стресса, а также таких его видов, как травматический и посттравматический стресс;

- ознакомление обучающихся с особенностями состояния и поведения человека в стрессовой ситуации, а также основами и принципами грамотного управления ими;

- освоение будущими психологами методов психодиагностики стрессоустойчивости, стрессовых состояний и факторов стресса у сотрудников организаций, симптомов посттравматического стресса;

- ознакомление с основными приемами и подходами к психопрофилактике и психокоррекции стресса, травматического и посттравматического стресса, формирование представлений о системе управления стрессом в рамках организации;

- формирование и развитие у обучающихся навыков практического применения методов контроля уровня стресса человека, его эмоциональной и когнитивной регуляции и саморегуляции.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь подготовку по дисциплине «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы». У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– *способен использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач (ОПК-3), а именно ОПК-3.1 подбирает психодиагностические методики в соответствии с научной проблемой исследования, прикладными и экспертными задачами и ОПК-3.2 обосновывает выбор диагностического инструментария на основе анализа его преимуществ и ограничений, соответствия используемым научным подходам – в части **знаний** логики и методических процедур психодиагностического обследования, классификаций и требований, предъявляемых к методам и методикам, критериев их выбора в соответствии с научной проблемой исследования, прикладными и экспертными задачами, а также с учетом преимуществ и ограничений конкретных методик; **умений** подбирать методики в соответствии с научной проблемой исследования, прикладными и экспертными задачами, а также с учетом преимуществ и ограничений конкретных методик;*

– *способность разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций (ОПК-5), а именно ОПК-5.1 разрабатывает программы профилактической, коррекционно-развивающей, реабилитационной работы для решения конкретной психологической проблемы клиента / заказчика (индивида, группы, организации) и ОПК-5.2 научно обосновывает методический инструментарий программ профилактической, коррекционно-развивающей, реабилитационной работы для решения конкретной*

психологической проблемы клиента / заказчика (индивида, группы, организации) – в части **знаний** специфику коррекционно-развивающего, реабилитационного, профилактического направления; **умений** применять теоретические знания в разработке профилактических, развивающих, коррекционных программ; адаптировать их с учетом возрастных, половых, социально-психологических, профессиональных, этнопсихологических особенностей заказчиков; **владения** навыками постановки цели и задач, теоретического обоснования, подбора методического инструментария профилактических, развивающих, коррекционных и других программ для решения запросов по конкретной психологической проблеме с учетом нормативной регламентации и этических принципов деятельности психолога;

– способность вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей (ОПК-7), а именно ОПК-7.2 разрабатывает психопрофилактические программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – в части **умения** определять приоритетные задачи в психологическом просвещении и психопрофилактике с учетом запросов различных категорий населения; владения навыками составления психопрофилактических программ и программ психологического просвещения с учетом актуальных проблем народонаселения.

Учебная дисциплина «Стресс-менеджмент» является одной из завершающих дисциплин профессиональной подготовки психологов и предшествует государственной итоговой аттестации.

**11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:**

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
-----	----------------------	--------	--------------	---------------------------------

ПК-3	Способен осуществлять психологическую профилактику и психокоррекцию отклонений в личностном развитии	ПК-3.1	<p>Диагностирует и прогнозирует возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов</p>	<p><b>Знать:</b> цели, задачи, средства профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основы диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария</p> <p><b>Владеть:</b> навыками диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия</p>
		ПК-3.2	<p>Разрабатывает программы психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов</p>	<p><b>Знать:</b> возможности психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, негативных последствий стресса, теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать психопрофилактические и психокоррекционные программы, направленные на преодоление негативных последствий стресса, профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, негативных последствий стресса</p>

		ПК-3.3	<p>Реализует программы психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определяет критерии результативности этих программ</p>	<p><b>Знать:</b> методические и этические требования реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критерии их результативности</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать методические и этические требования при реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определять критерии их результативности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определения критериев их результативности</p>
--	--	--------	--	---

ПК-4	Способен осуществлять комплекс психологических мероприятий, направленных на сопровождение развития личности в социальной сфере	ПК-4-1	Подбирает адекватно профессиональной ситуации и применяет методы психологической поддержки и сопровождения, направленные на улучшение и динамики психологического здоровья населения	<p><b>Знать:</b> категориальный аппарат, основные проблемы и феноменологию психологии стресса и стресс-менеджмента, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартные базовые методы и процедуры психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; методологические и методические основы составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые методы и процедуры психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму, разрабатывать консультативные, реабилитационные и психокоррекционные программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>
------	--	--------	--	---

		ПК-4-2	<p>Подбирает методы и диагностирует степень социально-психологической дезадаптации разных социальных групп и отдельных лиц, различные их психологические особенности</p>	<p><b>Знать:</b> основные методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы</p> <p><b>Владеть:</b> навыками подбора и применения методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы</p>
		ПК-4-3	<p>Планирует и осуществляет психологическую реабилитацию и реадaptацию лиц, получивших психические травмы</p>	<p><b>Знать:</b> требования, предъявляемые к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, основные психотехнологии реализации таких программ</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать программы повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки программ повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ</p>

		ПК-4-4	Разрабатывает и реализует программы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека	<p><b>Знать:</b> требования, предъявляемые к программам, направленным на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессовыми состояниями</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать программы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессовыми состояниями</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки программ, направленных на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессом</p>
		ПК-4-5	Осуществляет психологическое консультирование по проблемам психологического здоровья	<p><b>Знать:</b> теоретические и технологические основы психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать и реализовывать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выбора и реализации оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом</p>

**12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах** (в соответствии с учебным планом) — 3 ЗЕТ / 108 часов.

**Форма промежуточной аттестации** (зачет/экзамен) – экзамен.

**13. Трудоемкость по видам учебной работы:**

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	Всего	По семестрам	
		3 семестр	
Аудиторная работа	34	34	



в том числе:	лекции	0	0	
	практические	34	34	
	лабораторные	0	0	
Самостоятельная работа		38	38	
в том числе: курсовая работа		0	0	
Форма промежуточной аттестации (экзамен – 36 час.)		36	36	
Итого:		108	108	

### 13.1. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК
<b>Практические занятия</b>			
1	Введение в стресс-менеджмент	1. Значения термина «стресс-менеджмент». 2. Современные задачи и проблемы управления стрессом. 3. Современные представления о стрессе. 4. Виды стресса 5. Негативные последствия стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
2	Феномен выгорания как негативное последствие стресса	1. Понятие эмоционального и профессионального выгорания. 2. Факторы развития выгорания. 3. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания. 4. Психологическая помощь лицам с эмоциональным выгоранием.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
3	Сущность травматического стресса и посттравматического стресса	1. Травматический стресс (ТС). 2. Механизм формирования травматического стресса. 3. Понятие посттравматического стресса и его симптомы. 4. Механизм формирования и развития посттравматического стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
4	Личность и стресс	1. Роль личности в формировании, развитии и преодолении стресса. 2. Стратегии поведения при стрессе. 3. Изменения личности при стрессе.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
5	Основы диагностики стресса	1. Диагностика стресса в практике психолога, основные принципы и особенности. 2. Ключевые показатели стрессового состояния. 3. Методы и методики диагностики стресса. 4. Основные принципы диагностики травматического и посттравматического стресса. 5. Методы и методики диагностики травматического и посттравматического стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
6	Психопрофилактика и психокоррекция стресса и его негативных последствий (стресс-менеджмент)	1. Понятие стресс-менеджмента. Меры психопрофилактики стресса. Учет условий труда и отдыха. 2. Повышение стрессоустойчивости личности. 3. Методы регуляции состояния в стрессовой ситуации (внешние и внутренние). 4. Психокоррекция последствий стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>

7	Программы психокоррекции и профилактики стресса и его негативных последствий	1. Постановка целей и задач психолого-профилактической деятельности. 2. Критерии и факторы возникновения психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов. 3. Теоретико-методические и технологические основы разработки программ психокоррекции и профилактики стресса и его негативных последствий. 4. Возможности психологического консультирования в управлении стрессовыми состояниями и обеспечении психологического здоровья.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a>
---	--	--	--

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Семинары / пр. занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Введение в стресс-менеджмент	0	4	4	8
2	Феномен выгорания как негативное последствие стресса	0	4	4	8
3	Сущность травматического стресса и посттравматического стресса	0	4	4	8
4	Личность и стресс	0	2	4	6
5	Основы диагностики стресса	0	6	4	10
6	Психопрофилактика и психокоррекция стресса и его негативных последствий (стресс-менеджмент)	0	6	8	16
7	Программы психокоррекции и профилактики стресса и его негативных последствий	0	8	10	16
	Контроль		36		36
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>108</b>

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (практических занятий) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую отводится 38 часов в семестре и 36 часов на подготовку к промежуточной аттестации (экзамену).

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Стресс-менеджмент» предполагает изучение и конспектирование рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам практических занятий (приведены выше), а также самостоятельное освоение понятийного аппарата по каждой теме, освоение конкретных методик и подготовку к текущим аттестациям (выполнению практического и творческих заданий) (примеры см. ниже).

Вопросы практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса – индивидуального и фронтального, а также посредством обсуждения тематических сообщений студентов и итогов выполнения практических заданий. При подготовке к практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы

преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к зачету.

Конспектирование рекомендуемых преподавателем литературных источников предназначено для более глубокого и осмысленного усвоения обучающимися теоретического материала. Одна из главных задач обучающегося – научиться отбирать из психологического текста главные мысли и положения. Конспект не должен сводиться ни к сплошному переписыванию рекомендованного источника, ни к его тезисному изложению, напоминающему план. Конспектированию подлежат статьи из научных журналов и сборников статей, главы (параграфы) учебников, учебных пособий, монографий. При подготовке конспекта обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания, страницы, на которых расположен конспектируемый текст в источнике. Поощряются сопровождающие конспект комментарии студента, представление основных идей в форме схем или таблиц.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (конспекты литературных источников, психологические заключения по осваиваемым методикам., практическое и творческие задания) подлежат последующей проверке преподавателем и учитываются при проведении экзамена.

## 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 495 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118127">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118127</a>
2	Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. – Москва : Юрайт, 2021. – 643 с.
3	Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоления / О.Н. Полякова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 141 с.
4	Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071</a>
5	Чувин Б.Т. Человек в экстремальной ситуации / Б.Т. Чувин. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 352 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116583">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116583</a>
6	Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 256 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
7	Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346</a>
8	Лакосина Н.Д. Клиническая психология : учебное для студентов медицинских вузов / Н.Д. Лакосина, И.И. Сергеев, О.Ф. Панкова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2005. – 413 с.
9	Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития : хрестоматия / А.Б. Леонова. – Москва : Радикс, 1995. – 440 с.
10	Психические состояния : хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 506 с.
11	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы, агрессия и экстремизм : учебник / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2016. – 444 с.
12	Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций / Н.Н. Пуховский. – Москва : Акад. проект, 2000. – 286 с.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет)

№ п/п	Источник
13	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.
14	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2020 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2021. – (CD–ROM).
15	ЭБС Электронная библиотека технического вуза. – URL: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>
16	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
17	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> .
18	Электронный курс «Стресс-менеджмент». – URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: <a href="http://www.edu.vsu.ru/">http://www.edu.vsu.ru/</a> )

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346</a>
2	Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. – Москва : Юрайт, 2021. – 643 с.
3	Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоления / О.Н. Полякова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 141 с.
4	Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071</a>
5	Электронный курс «Стресс-менеджмент». – URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505</a> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: <a href="http://www.edu.vsu.ru/">http://www.edu.vsu.ru/</a> )

## 17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: логическое построение дисциплины, установление межпредметных связей, обозначение теоретического и практического компонентов в учебном материале, актуализация личного и учебно-профессионального опыта обучающихся. Применяются разные типы практических занятий (проблемные, дискуссионные, занятия-практикумы и др.). На занятиях используются следующие интерактивные формы: групповое обсуждение, работа в микрогруппах.

Применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекционных, практических занятий, самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины, прохождения текущей и промежуточной аттестации. В частности, студенты используют электронные ресурсы портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, а именно электронный курс «Стресс-менеджмент» (URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505>).

Для реализации учебной дисциплины используются следующие информационные технологии, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

Устройство психофизиологического тестирования «Психофизиолог» УПФТ-1/30-«Психофизиолог» – договор №3010-08/93-12 от 24.08.2012 с ООО «Научно-Производственная Конструкторская Фирма «Медиком МТД» (Таганрог); бессрочный.

Комплект для комплексной аудиовизуальной стимуляции «Профессиональный» – контракт №3010-07/54-16 от 10.05.2016 с ООО «Алиот» (Липецк), лицензиат: ООО «МенталРитм» (Россия); бессрочный.

Профессиональный компьютерный полиграф (ПКП) «Диана-04» в базовой комплектации с креслом для полиграфического обследования СКО-02 – договор № 3010-08/01-11 от 25.08.2011 с ЗАО «Поликониус-Центр» (Королёв Московской обл.); бессрочный.

Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр». Контракт № 3010-07/44-20 от 29.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж); бессрочный.

Программный комплекс «Psychometric Expert–9 Practic+ версии» (на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), неисключительные (пользовательские) лицензионные права, бессрочная лицензия.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (начального уровня) Statistica Basic Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (углубленного уровня) Statistica Ultimate Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 11 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

ПО Интерактивное учебное пособие «Наглядная математика». Контракт № 3010-07/22-16 от 23.03.2016 с ООО «Информационные технологии» (ООО «Интех», Воронеж); бессрочный.

Неисключительная лицензия на ПО Microsoft Office ProPlus 2019 RUS OLP NL Acdmс. Договор №3010-16/24-19 от 01.04.2019 с ООО «БалансСофт Проекты» (Ульяновск); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014 с ООО «Перемена» (Воронеж); бессрочная лицензия.

Программы для ЭВМ МойОфис Частное Облако. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций. Договор №3010-15/972-18 от 08.11.2018 с АО «СофтЛайн Трейд» (Москва); лицензия бессрочная.

Справочная правовая система «Консультант Плюс» для образования, версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант – Образование», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №4309/03/20 от 02.03.2020 с ООО «Гарант-Сервис» (Воронеж); бессрочный.

## **18. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 412): специализированная мебель, мультимедиапроектор NEC NP62, ноутбук Lenovo 640, экран для проектора.

Лаборатория практической психологии для проведения занятий семинарского типа, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 307/4): специализированная мебель, профессиональный компьютерный полиграф (ПКП) «Диана-04» в базовой комплектации с креслом для полиграфического обследования СКО-02; оборудование для проведения психодиагностического исследования – программный комплекс «Psychometric Expert–9 Practic+ версии»; аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр»; компьютерные психодиагностические методики (Методика экспресс-диагностики Мороз, Методика

экспресс-диагностики Сигнал, Психосемантическая диагностика скрытой мотивации (ПДСМ), Ко-терапевтическая система Келли-98, Комплексная социально-психологическая диагностика группы и др.), устройство психофизиологического тестирования «Психофизиолог» УПФТ-1/30-«Психофизиолог», комплект для комплексной аудиовизуальной стимуляции «Профессиональный», аппарат психоэмоциональной коррекции АПЭК-6, цветодинамический проектор «Плазма-250», аппарат аудиовизуальной стимуляции типа «Voyager», прибор биологической обратной связи «Релана»; 1 компьютер Intel Celeron CPU; ноутбук Dell Inspiration, ноутбук ASUS X51RL, ноутбук HP Probook 450 G6; принтер HP Laser Jet 1300; сканер Hewlett Packard, экран для проектора.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий №1) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 301/1): специализированная мебель, 11 компьютеров (CORE I5-8400 / B365M PRO4 / DDR4 8GB / SSD 480GB / DVI / HDMI / VGA / 450Вт / Win10pro / GW2480), интерактивная панель Lumien, 65", МФУ лазерное HP LaserJet Pro M28w(W2G55A).

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Введение в стресс-менеджмент	ПК-4	ПК-4.1	Практическое задание № 1
2	Феномен выгорания как негативное последствие стресса	ПК-4	ПК-4.1	Практическое задание № 1
3	Сущность травматического стресса и посттравматического стресса	ПК-4	ПК-4.1	
4	Личность и стресс	ПК-4	ПК-4.1	Практическое задание № 1
5	Основы диагностики стресса	ПК-3 ПК-4	ПК-3.1 ПК-4.2	Творческое задание № 1
6	Психопрофилактика и психокоррекция стресса и его негативных последствий (стресс-менеджмент)	ПК-3 ПК-4	ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.3 ПК-4.4 ПК-4.5	Творческое задание № 1
7	Программы психокоррекции и профилактики стресса и его негативных последствий	ПК-3 ПК-4	ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.3 ПК-4.4 ПК-4.5	Творческое задание № 2
Промежуточная аттестация форма контроля – экзамен				Перечень теоретических вопросов

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: комплекта практических заданий.

### **Практическое задание № 1**

**Темы:** «Введение в стресс-менеджмент», «Феномен выгорания как негативное последствие стресса», «Личность и стресс».

В течение недели проведите самонаблюдение с целью анализа переживания стресса, для чего ведите дневник стрессов. В нем ежедневно отмечайте:

- любые события, вызвавшие стрессовое состояние, то есть стрессоры,
- какие проявления стресса вы заметили в каждом случае,
- какие вы использовали стратегии поведения в стрессовой ситуации.

Обобщите результаты и сделайте вывод о личностных детерминантах стресса, его типичных признаках, репертуаре копинг-стратегий.

### **Творческое задание № 1**

**Темы:** «Основы диагностики стресса», «Психопрофилактика и психокоррекция стресса и его негативных последствий (стресс-менеджмент)».

Составить батарею методик для диагностики стресса и негативных последствий стресса и провести исследование одного испытуемого. Составить психологическое заключение по результатам исследования.

На основании результатов диагностики стресса выработать рекомендации по профилактике стресса и повышению стрессоустойчивости испытуемого.

### **Творческое задание № 2**

**Темы:** «Программы психокоррекции и профилактики стресса и его негативных последствий».

Составить программу стресс-менеджмента для сотрудников организации, в которой вы работаете. Указать стрессоры деятельности, необходимые и реально возможные меры профилактики и снижения профессионального стресса.

Составить план-конспект одного занятия в рамках просветительской программы стресс-менеджмента.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета – в форме выполнения практического и творческих заданий. Критерии оценивания приведены ниже. Практическое и творческие задания выполняются самостоятельно в форме домашних заданий, но все в виде письменных работ с последующей проверкой преподавателем.

Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации (экзамена).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые самостоятельно задания обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «стресс-менеджмент». – URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=11505> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>).

**Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении практического / творческого задания):**

– оценка «отлично» выставляется, если выполнение практического / творческого задания отличается полнотой и глубиной анализа, раскрывает высокую сформированность у студента аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении собственной позиции;

– оценка «хорошо» выставляется, если выполнение практического / творческого задания отличается полнотой и глубиной, раскрывает хорошую сформированность у студента аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении собственной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если выполнение практического / творческого задания отличается недостаточной полнотой и глубиной анализа, слабой сформированностью у студента аналитико-синтетических операций, затруднениями в их применении при изложении собственной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если практического / творческое задание выполнено с минимально необходимым уровнем знаний, студент демонстрирует несформированность у него аналитико-синтетических операций при изложении собственной позиции.

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация (экзамен) осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических и практических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену)
1	Значения термина «стресс-менеджмент».
2	Современные задачи и проблемы управления стрессом.
3	Современные представления о стрессе.
4	Виды стресса
5	Негативные последствия стресса.
6	Понятие эмоционального и профессионального выгорания.
7	Факторы развития выгорания.
8	Профилактика эмоционального и профессионального выгорания.
9	Психологическая помощь лицам с эмоциональным выгоранием.
10	Травматический стресс.
11	Механизм формирования травматического стресса.
12	Понятие посттравматического стресса и его симптомы.
13	Механизм формирования и развития посттравматического стресса.
14	Сравнительная характеристика стресса, травматического и посттравматического стресса.
15	Диагностика стресса в практике психолога, основные принципы и особенности.
16	Основные показатели стрессового состояния.
17	Методы и методики диагностики стресса.
18	Основные принципы диагностики травматического и посттравматического стресса.
19	Методы и методики диагностики травматического и посттравматического стресса.
20	Роль личности в формировании, развитии и преодолении стресса.
21	Изменения личности при стрессе.
22	Стратегии поведения в стрессовой ситуации.
23	Роль личностных особенностей в развитии и преодолении стресса, травматического и посттравматического стресса.
24	Меры психопрофилактики стресса. Учет условий труда и отдыха.
25	Повышение стрессоустойчивости личности.
26	Методы регуляции состояния в стрессовой ситуации (внешние и внутренние).
27	Психокоррекция последствий стресса.
28	Цели и задачи психолого-профилактической деятельности.
29	Критерии и факторы возникновения психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов.
30	Меры психопрофилактики стресса и повышения стрессоустойчивости.
31	Приемы и методы психологической помощи и коррекции личности после пережитой травмы.
32	Психологическая характеристика острого стрессового расстройства (ОСР), основы психологической помощи.



33	Фармакологические методы коррекции стресса.
34	Психологические методы коррекции стрессовых состояний.

#### Описание технологии проведения

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования. В контрольно-измерительные материалы включаются два вопроса, позволяющие оценить степень сформированности знаний и умений.

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий экзамен проводится с использованием портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, электронный курс «Стресс-менеджмент» (URL: <https://edu.vsu.ru/user/view.php?id=71443&course=11505>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Для оценивания результатов обучения на зачете / экзамене используются следующие **показатели**:

1) знания целей, задач, средств психолого-профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основ диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов, возможностей их психологической профилактики и психокоррекции теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, методических и этических требований реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критериев их результативности;

2) знания категориального аппарата, основных проблем и феноменологии психологии стресса и стресс-менеджмента, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартных базовых методов и процедур психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; требований, предъявляемых к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, теоретических и технологических основ психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями;

3) умения выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария, разрабатывать соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные программы, определять критерии их результативности, подбирать методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, выбирать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом;

4) умения иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы;

5) владение навыками подбора методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том

числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия, выбора оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом.

Для оценивания результатов обучения на экзамене используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
---------------------------------	--------------------------------------	--------------

<p>Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы полные знания целей, задач, средств профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основ диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов, возможностей их психологической профилактики и психокоррекции теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, методических и этических требований реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критериев их результативности, категориального аппарата, основных проблем и феноменологии психологии стресса и стресс-менеджмента, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартных базовых методов и процедур психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; требований, предъявляемых к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, теоретических и технологических основ психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями; умения выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария, разрабатывать соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные программы, определять критерии их результативности, подбирать методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, выбирать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками подбора методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия, выбора оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом.</p>	Повышенный уровень	Отлично
---	--------------------	---------

<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.</p> <p>ИЛИ несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы.</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании целей, задач, средств профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основ диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов, возможностей их психологической профилактики и психокоррекции теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, методических и этических требований реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критериев их результативности, категориального аппарата, основных проблем и феноменологии психологии стресса и стресс-менеджмента, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартных базовых методов и процедур психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; требований, предъявляемых к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, теоретических и технологических основ психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями; умения умения выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария, разрабатывать соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные программы, определять критерии их результативности, подбирать методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, выбирать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; недостаточно продемонстрировано владении навыками подбора методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>Хорошо</p>
---	------------------------	---------------

<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.</p> <p>ИЛИ несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания целей, задач, средств профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основ диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов, возможностей их психологической профилактики и психокоррекции теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, методических и этических требований реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критериев их результативности, категориального аппарата, основных проблем и феноменологии психологии стресса и стресс-менеджмента, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартных базовых методов и процедур психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; требований, предъявляемых к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, теоретических и технологических основ психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями; недостаточно продемонстрированы умения выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария, разрабатывать соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные программы, определять критерии их результативности, подбирать методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, выбирать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения навыками подбора методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия, выбора оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Удовлетворительно</p>
---	--------------------------	--------------------------

<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания целей, задач, средств психолого-профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основ диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов, возможностей их психологической профилактики и психокоррекции теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, методических и этических требований реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критериев их результативности, категориального аппарата, основных проблем и феноменологии психологии стресса и стресс-менеджмента, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартных базовых методов и процедур психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; требований, предъявляемых к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, теоретических и технологических основ психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений умения выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария, разрабатывать соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные программы, определять критерии их результативности, подбирать методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, выбирать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; не демонстрируется владение навыками подбора методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы, диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия, выбора оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом.</p>	<p>–</p>	<p>Неудовлетворительно</p>
--	----------	----------------------------

## 20.3 Фонд оценочных средств сформированности компетенций студентов, рекомендуемый для проведения диагностических работ

**ПК-3** Способен осуществлять психологическую профилактику и психокоррекцию отклонений в личностном развитии.

**ПК-3.1** Диагностирует и прогнозирует возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов

**Знать:** цели, задачи, средства профилактической и коррекционной деятельности среди различных категорий населения с целью предотвращения и снижения отклонений (нарушений) в личностном развитии, основы диагностики и прогнозирования психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов

**Уметь:** выявлять и прогнозировать возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов с использованием профессионального диагностического инструментария

**Владеть:** навыками диагностики психологического неблагополучия, деструктивных вариантов личностного развития индивидов и прогнозирования на основе диагностических данных возможности возникновения такого неблагополучия

### Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ОПК-3.1:

#### 1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Среди негативных последствий профессионального стресса можно выделить:
  - 1) профессиональное выгорание;
  - 2) нарушение общения с людьми;
  - 3) изменения личностного плана, например повышение тревожности или агрессивности.
  - 4) **все вышеперечисленное.**

#### 2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. С именем какого ученого связано описание феномена стресса и определение его как "неспецифичного ответа организма на любое предъявленное ему требование"?

**Ответ: Ганс Селье**

#### 3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. В результате мониторинга психоэмоционального состояния сотрудников вы выявили несколько человек с признаками стресса. Вам необходимо определить, по какому типу развивается стрессовая реакция - эустресс или дистресс. Назовите факторы, которые способствуют развитию стресса по типу эустресса и дистресса.

**Ответ.** Развитию дистресса способствуют: недостаток информации для решения рабочих задач, ограниченность во времени, повышенная ответственность, слишком быстрое изменение задач, негативный прогноз на будущее, отсутствие поддержки со стороны, негативный прошлый опыт решения подобных задач. Развитию эустресса способствуют: позитивный прогноз на будущее, положительный опыт решения подобных задач в прошлом, достаточное количество ресурсов, наличие поддержки или социального одобрения.

**ПК-3.2** Разрабатывает программы психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов

**Знать:** возможности психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, негативных последствий стресса, теоретико-методические основы разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ

**Уметь:** разрабатывать психопрофилактические и психокоррекционные программы, направленные на преодоление негативных последствий стресса, профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов

**Владеть:** навыками разработки программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, негативных последствий стресса

### Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ОПК-3.2:

#### 1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Концепция заботы о себе предполагает, что:
  - 1) человек несет ответственность за свое состояние;

- 2) человек признает ценность не только физического, но и психического благополучия;
- 3) человек осведомлен о приемах и методах нормализации своего физического и психического состояния;
- 4) **все предыдущие положения в совокупности отражают концепцию заботы о себе.**

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Скарлетт О'Хара в фильме "Унесенные ветром" в трудных жизненных ситуациях говорила фразу, ставшую знаменитой: "Я подумаю об этом завтра". Какую стратегию совладания со стрессом она отражает?

**Ответ: стратегию ухода.**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. К вам как психологу организации обратилась сотрудница с жалобами на бессонницу, напряжение в теле, раздражительность. Вы определяете эти проявления как следствие стресса. Предложите сотруднице рекомендации самопомощи при стрессе.

**Ответ.** Необходимо соблюдать психогигиену жизни: должны чередоваться периоды труда и отдыха, причем отдых должен быть качественно организован. Желательно чтобы по своему содержанию он отличался от рабочей деятельности.

Важно предложить методы саморегуляции состояния. Например, эффективными для данной ситуации являются телесные практики снятия напряжения, дыхательные техники для нормализации состояния. Так же можно рекомендовать ароматерапию, библиотерапию, арттерапевтические практики. здесь можно ориентироваться на возможности и предпочтения самой сотрудницы.

**ПК-3.3** Реализует программы психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определяет критерии результативности этих программ

**Знать:** методические и этические требования реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, критерии их результативности

**Уметь:** соблюдать методические и этические требования при реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определять критерии их результативности

**Владеть:** навыками реализации программ психологической профилактики и психокоррекции профессиональных деформаций, отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определения критериев их результативности

**Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ОПК-3.3:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Деятельность психолога, направленная на предупреждение возникновения каких-либо профессиональных деформаций, отклонений в личностном развитии, на сохранение укрепление и развитие психологического здоровья личности это:

- 1) **психологическая профилактика;**
- 2) психологическая коррекция;
- 3) психологическое просвещение;
- 4) психологическая диагностика.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. На какой стадии развития стресса может наблюдаться упадок сил, снижение настроения, обострение хронических соматических заболеваний, угроза жизни?

**Ответ: стадия истощения.**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. В процессе мониторинга психологического состояния работников организации вы выявили сотрудников в состоянии стресса. Ваши действия?

**Ответ:** необходимо организовать с сотрудниками работу, направленную на профилактику негативных последствий стресса и снижение интенсивности текущего стресса. Направления работы: активизация ресурсов внешних и внутренних, анализ ситуации с целью обнаружения стрессоров и выявления возможностей изменения ситуации, работа над изменением отношения человека к ситуации.



**ПК-4** Способен осуществлять комплекс психологических мероприятий, направленных на сопровождение развития личности в социальной сфере

**ПК-4.1** Подбирает адекватно профессиональной ситуации и применяет методы психологической поддержки и сопровождения, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**Знать:** категориальный аппарат, основные проблемы и феноменологию психологии стресса и стресс-менеджмента, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии стресса и стресс-менеджмента, стандартные базовые методы и процедуры психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму; методологические и методические основы составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**Уметь:** подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые методы и процедуры психологической поддержки и сопровождения развития личности, получившей психическую травму, разрабатывать консультативные, реабилитационные и психокоррекционные программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**Владеть:** навыками разработки консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

### Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-4.1:

#### 1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Стрессоустойчивый человек - это тот, который:
  - 1) успешно избегает стрессовые ситуации;
  - 2) не претерпевает никаких изменений в стрессовой ситуации, ни психических, ни физических;
  - 3) способен выдерживать напряжение стрессовой ситуации и выходить из нее без каких-либо негативных последствий для психического и физического здоровья;**
  - 4) непоколебимый человек.
2. Как можно охарактеризовать значение стресса для человека?
  - 1) стресс вреден, так как оказывает разрушительное воздействие на психику и организм человека;
  - 2) стресс полезен, так как является механизмом адаптации;**
  - 3) стресс не имеет большого значения, так как не оказывает влияние на человека;
  - 4) стресс - это атавизм, доставшийся нам от предков.
3. Экстренная психологическая помощь должна быть оказана человеку, у которого:
  - 1) хронический стресс;
  - 2) посттравматический стресс;
  - 3) накопленный стресс;
  - 4) острая реакция на стресс.**
4. Какая реакция при остром стрессе является наиболее безопасной для пострадавшего и окружающих?
  - 1) апатия;
  - 2) агрессия;
  - 3) истерика;
  - 4) плач..**

#### 2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Когда стрессор превышает адаптационные возможности человека, обладает большой интенсивностью или воздействует на человека в течение длительного времени, на какую стадию переходит развитие стресса?

**Ответ: истощения.**

2. В каком случае стоит с большей вероятностью ожидать обращения человека к психологу - дистресса или эустресса?

**Ответ: дистресса.**

#### 3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. На консультации клиент заявляет, что хотел бы организовать свою жизнь так, чтобы в ней не было стресса. Объясните, почему этого не стоит делать, и что вы порекомендуете клиенту вместо этого?

**Ответ.** Стресс это важный механизм адаптации. Он отвечает за приспособление к изменяющимся условиям среды. Если организовать свою жизнь так, чтобы в ней не было стрессоров, то очевидно в какой-то своей части она будет стабильна, предсказуема, спокойна. Однако, это в определенной степени снижает адаптивные возможности человека. Кроме того, невозможно

контролировать все возможные стрессоры. Поэтому человек может испытывать напряжение, предпринимая попытки их контролировать или избегать.

Хорошей альтернативой выступает повышение собственной стрессоустойчивости, при которой стресс будут возникать в ограниченном круге ситуаций, будут скорее характеризоваться невысокой интенсивностью и продолжительностью, а также будет низка вероятность развития негативных последствий стресса.

2. К вам обратилась сотрудница, которая ведет важный проект. Сейчас заключительный этап, она переживает за результат, стремится, чтобы все было на высоком уровне. Жалуется на ощущения скованности во всем теле, особенно замечает это вечером перед сном, трудно расслабиться. Участились головные боли. В процессе беседы вы выясняете, что также присутствует ощущение сдавленности в груди, скованное поверхностное дыхание.

Предложите рекомендации, которые помогут сотруднику эффективно справляться с данной стрессовой ситуацией.

**Ответ.** В данном случае можно предложить общие рекомендации по организации труда и отдыха, а также конкретные приемы и техники саморегуляции.

**Общие рекомендации.** Психогигиена жизни. Делать перерывы в течение рабочего дня по 5-10 минут, которые заполнять чем-то приятным, не связанным с рабочей деятельностью. Больше физической активности. Напряжение в мышцах - это одна из естественных реакций организма при стрессе. Это подготовка к бегству или борьбе - естественным биологическим реакциям. В современном мире эти реакции, как правило, не реализованы - разрядки не наступает, напряжение сохраняется в теле. Например, можно больше ходить пешком.

Чтобы снизить степень информационного стресса, можно вести записи, прописывать приоритетные задачи, группировать задачи и прочее, то есть структурировать информационный поток.

**Приемы и техники саморегуляции.** Дыхательные техники. Способствуют расширению дыхания, активизации парасимпатической нервной системы, растяжению и расслаблению отдельных групп мышц, снятию напряжения с шейно-воротниковой зоны.

Нервно-мышечная релаксация для проработки напряжения в мышцах целенаправленно.

**ПК-4.2** Подбирает методы и диагностирует степень социально-психологической дезадаптации разных социальных групп и отдельных лиц, различные их психологические особенности

**Знать:** основные методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы

**Уметь:** подбирать и применять методы и процедуры диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы

**Владеть:** навыками подбора и применения методов и процедур диагностики степени социально-психологической дезадаптации и психологических особенностей, в том числе стрессовых состояний, разных социальных групп и отдельных лиц, получивших психические травмы

#### **Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-4.2:**

##### 1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Человек находится в длительном стрессе на работе и проявляет снижение интереса к профессиональной деятельности, обесценивание результатов деятельности, эмоциональную отстраненность от коллег. Какое следствие стресса можно предположить в данном случае?

- 1) депрессия;
- 2) **профессиональное выгорание;**
- 3) утомление;
- 4) профессиональная деформация.

2. В какой из описанных ниже ситуаций у человека развивается физиологический стресс?

- 1) **специалиста из южного региона посылают в феврале на задание в Якутию. Температура воздуха -40\*С;**
- 2) до окончания регистрации на рейс осталось 20 минут. Пассажир стоит в пробке по дороге в аэропорт;
- 3) житель тихого провинциального городка впервые становится участником дорожного движения в мегаполисе;
- 4) человек обнаружил, что забыл в автобусе сумку с крупной суммой денег, собранных на важные цели.

##### 2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Какой уровень стрессоустойчивости мы можем предположить у человека, если мы достоверно знаем, что уровень его личностной тревожности высокий?

**Ответ: низкий.**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Вам необходимо организовать мониторинг сотрудников с целью выявить работников с симптомами выгорания. Предложите методики для диагностики выгорания сотрудников.

**Ответ.** Методика Диагностики уровня эмоционального выгорания В. Бойко. Выделяет шкалы в соответствии со стадиями развития стресса: напряжение, резистенция и истощение. Опросник профессионального выгорания К.Маслач. Позволяет выявить степень выраженности эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

**ПК-4.3** Планирует и осуществляет психологическую реабилитацию и реадaptацию лиц, получивших психические травмы

**Знать:** требования, предъявляемые к программам повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, основные психотехнологии реализации таких программ

**Уметь:** разрабатывать программы повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ

**Владеть:** навыками разработки программ повышения стрессоустойчивости, психологической реабилитации и реадaptации лиц, получивших психические травмы, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ

**Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-4.3:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Если стрессовая ситуация приобретает для человека экстремальный характер, требует от него экстраординарных сил по совладанию с ней и ее последствиями, очень сильно отличается от обыденного опыта, то она переходит в разряд:

- 1) **травматических;**
- 2) ненормальных;
- 3) стрессогенных;
- 4) патологических.

2. К какой группе симптомов относятся такие последствия психологической травматизации как нежелание вспоминать, говорить о произошедшем, нарушения памяти, эмоциональная отчужденность?

- 1) симптомы повышенного возбуждения;
- 2) симптомы сверхбдительности;
- 3) **симптомы избегания;**
- 4) симптомы отрицания.

3. Чтобы диагностировать у человека травматический стресс, а не повседневный, обязателен такой критерий как:

- 1) наличие травматической ситуации в анамнезе;
- 2) определенные переживания, связанные с травматическим событием, например, подавленность, беспомощность, диссоциации;
- 3) изменения и нарушения психики;
- 4) **обязательны все три выше перечисленных критерия.**

4. Как оценивают развитие травматического стресса у пострадавшего?

- 1) **как нормальную реакцию на ненормальные обстоятельства;**
- 2) как ненормальную реакцию на ненормальную ситуацию;
- 3) как нормальную реакцию на нормальные обстоятельства;
- 4) как ненормальную реакцию на нормальную ситуацию.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Проанализируйте ситуацию и определите, на какой стадии горевания находится человек.

“Произошла авиакатастрофа. На данный момент уже известно о том, что никто из находящихся на борту не выжил. Родственники погибших прибыли на опознание. Один из родственников, потерявший дочь, периодически подходит к людям в форме со словами: “Может быть произошла ошибка? Проверьте, может она смогла спастись? Насколько точно известно, что погибли все?”

**Ответ: стадия отрицания.**

2. Как называется состояние человека, находящегося в травматической ситуации или пережившего ее, которое он описывает словами “это происходит как будто-то не со мной”, “я наблюдаю это словно со стороны”, “будто все происходящее не реальность, а кино”?

**Ответ: диссоциация.**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Вы начинаете работу с человеком, пережившим травматическое событие несколько месяцев назад. Сформулируйте основную цель и задачи реабилитационной работы с человеком, получившим психическую травму.

**Ответ:** оказать помощь в переживании травматического опыта, он должен включить этот опыт в свою жизненную историю, интегрировать его, найти смыслы жить дальше.

2. Вы военный психолог, работаете с военнослужащими, которые около месяца назад вернулись из районов боевых действий. Один из военнослужащих поделился в беседе, что “он не хотел бы жить в таком мире, где есть столько жестокости, нет ценности жизни, где гибнут славные парни, такие как его приятель. Лучше бы вместо приятеля погиб он сам”. Квалифицируйте, какие симптомы ПТСР выражаются в его словах, и какая может быть стратегия психологической реабилитационной работы с данным военнослужащим.

**Ответ:** в данном фрагменте беседы с военнослужащим явно проявляют себя суицидальные мысли и вина выжившего. Психологическая реабилитация должна быть направлена на сопровождение человека в его проживании негативных чувств, связанных с травматическим событием. Особенно можно обратить внимание на чувство вины, которое может быть некоторым отражением злости, агрессии, подавленной на настоящий момент. В словах военнослужащего мир явно представлен плохим, несправедливым. Важно помочь ему сформировать представление о мире как о нейтральном, дуальном, в котором есть и негативные проявления, и позитивные. И те, и другие можно проживать и двигаться дальше по своему жизненному пути. Основная задача в проживании травматического опыта - адаптация к жизни с учетом этого нового сильно отличающегося от обыденного опыта, встраивание его в свою систему мира.

**ПК-4.4** Разрабатывает и реализует программы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека

**Знать:** требования, предъявляемые к программам, направленным на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессовыми состояниями

**Уметь:** разрабатывать программы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессовыми состояниями

**Владеть:** навыками разработки программ, направленных на создание и поддержание благоприятного психологического климата в организации, трудовом коллективе, иных группах с целью оптимизации психического функционирования человека, управления стрессом

**Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-4.4:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. В процессе мониторинга психологического состояния сотрудников вы выявили сотрудников в состоянии стресса. Ваши действия?

- 1) предложить руководству отправить этих сотрудников в отпуск как можно скорее;
- 2) наблюдать за сотрудниками и начать предпринимать действия после того, как будут замечены негативные последствия стресса;
- 3) **начать с сотрудниками работу, направленную на профилактику негативных последствий стресса.**
- 4) провести дополнительную диагностику.

2. Профессиональный стресс менеджера характеризуется рядом специфических синдромов. Как называется синдром, который проявляется в сниженной способности получать удовольствие, неспособности к позитивному восприятию жизни?

- 1) синдром “отложенной жизни”;
- 2) синдром “организационной алекситимии”;
- 3) **синдром “агедонии”;**
- 4) синдром “душевной пустоты”.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. В организации планируют сокращение штата. Один из сотрудников инициирует с другими обсуждение этой темы, высказывает предположения, кого могут сократить, озвучивает свои переживания. Какую стратегию совладающего поведения он демонстрирует?

**Ответ: поиск социальной поддержки**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Вы психолог организации. К вам на прием пришел сотрудник с явными признаками стрессового состояния. Он убежден, что помочь справиться со стрессом ему должны вы и его непосредственный руководитель, сняв с него часть нагрузки. В беседе руководитель заявил, что сотрудник сам должен справиться со своим состоянием, это его ответственность, а на работу он должен приходить работать. Прокомментируйте данную ситуацию и предложите свою программу действий.

**Ответ.** И сотрудник, и руководитель заблуждаются. В рамках стресс-менеджмента организации ответственность за физическое и психическое состояние сотрудника распределяется между ним самим и руководством организации. Сам человек ответственен за добросовестное отношение к своему физическому и психическому здоровью, за организацию своей жизни, за осведомленность о приемах самоподдержки. В последней части ему может помочь психолог организации. Руководство отвечает за организацию рабочего пространства, адекватное распределение нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, реализацию мер поддержки своих сотрудников. Работа психолога должна вестись в этой ситуации в двух направлениях. С руководителем необходимо обсудить вопрос адекватной нагрузки, возможные меры поддержки сотрудника. С сотрудником провести анализ его деятельности, жизни для выявления возможных активных стрессоров. Провести занятия по обучению приемам самопомощи при стрессе.

**ПК-4.5** Осуществляет психологическое консультирование по проблемам психологического здоровья

**Знать:** теоретические и технологические основы психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями

**Уметь:** выбирать и реализовывать оптимальные технологии психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессовыми состояниями

**Владеть:** навыками выбора и реализации оптимальных технологий психологического консультирования по проблемам психологического здоровья, управления стрессом

**Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-4.5:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Стресс, возникающий в результате внутриличностных конфликтов, нереализованных потребностей называется:

- 1) **внутриличностный;**
- 2) личностный;
- 3) межличностный;
- 4) накопленный.

2. Стресс, возникающий в результате когнитивной оценки и интерпретации индивидом событий как угрожающих, называется:

- 1) физиологический;
- 2) **психологический;**
- 3) эмоциональный;
- 4) информационный.

3. Причиной информационного стресса может выступить:

- 1) большой объем информации для обработки;
- 2) короткие сроки для обработки информации и принятия решения;
- 3) высокая ответственность при принятии решения;
- 4) **все вышеперечисленное.**

4. Если стресс развивается в короткий промежуток времени и связан с локальным событием, то это:

- 1) однократный стресс;
- 2) **кратковременный стресс;**
- 3) слабый стресс;
- 4) ситуативный стресс..

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Какой вид психологической работы используется с целью повысить осведомленность населения по теме стресса, его причин, проявлений и мер, направленных на управление им?

**Ответ: психологическое просвещение.**

2. Какой вид психологического стресса возникает у человека, если ему приходится работать с большим объемом информации, принимать ответственные решения, принимать решения в условиях недостатка необходимой информации или слишком быстрых изменений?

**Ответ: информационный стресс**

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. К вам за консультацией обратилась женщина с жалобами на переживание стресса. Только по ее мнению, для него нет никаких причин. На работе все хорошо, супружеские отношения комфортные, доверительные. Планируют зачатие ребенка, около 4 месяцев пока безрезультатно. Но она не огорчается, врачи говорят, пока рано беспокоиться. Прокомментируйте, что может быть причиной стресса и какой вид стресса может развиваться в данной ситуации.

**Ответ:** безрезультатные попытки зачать ребенка могут стать причиной стресса потому, что создают латентный фон напряжения. Несильные по зарядности стрессоры, но действующие в течение длительного времени, вызывают явный стресс. Виды стресса - хронический, эмоциональный. Эмоциональный - поскольку не оправдываются ожидания и надежды каждый месяц рушатся.

2. В процессе консультирования клиента выясняется, что он в проблемных, стрессовых ситуациях предпочитает стратегию ухода, избегания. "Лучше я ничего не буду делать, подожду пока все разрешится само собой".

Как вы можете прокомментировать это клиенту и на что обратить его внимание в вопросе копинг-стратегий?

**Ответ:** преимущественное использование одной стратегии совладающего поведения снижает адаптивные возможности личности, ограничивает ее. Одна и та же стратегия не может быть эффективной в широком круге ситуаций. Важно обсудить с клиентом возможность расширения его репертуара копинг-поведения. Для этого может быть полезен анализ стрессовых ситуаций с поиском возможных вариантов выхода из них.

**Критерии и шкалы оценивания заданий ФОС:**

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

- 5 баллов – задание выполнено верно (получен правильный ответ, обоснован (аргументирован) ход выполнения (при необходимости));
- 2 балла – выполнение задания содержит незначительные ошибки, но приведен правильный ход рассуждений, или получен верный ответ, но отсутствует обоснование хода его выполнения (если оно было необходимым), или задание выполнено не полностью, но получены промежуточные (частичные) результаты, отражающие правильность хода выполнения задания, или, в случае если задание состоит из выполнения нескольких подзаданий, верно выполнено 50% таких подзаданий;
- 0 баллов – задание не выполнено или выполнено неверно (получен неправильный ответ, ход выполнения ошибочен или содержит грубые ошибки)

**Задания раздела 20.3 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных результатов освоения данной дисциплины (знаний, умений, навыков).**