


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

29.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.37 Психология стресса и
стрессоустойчивого поведения

Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

1. Код и наименование специальности:

37.05.02 Психология служебной деятельности

2. Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

3. Квалификация выпускника: психолог

4. Форма обучения: очная

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 31.05.2023, № 1400-05

(наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола)

отметки о продлении

8. Учебный год: 2027/2028

Семестр(ы): 9

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является:

- базовая теоретическая и практическая подготовка специалистов в области психологии стресса и стрессоустойчивого поведения.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение обучающимися основных психологических понятий и теоретических подходов к определению механизмов и закономерностей развития стресса;

- ознакомление обучающихся с особенностями переживания человеком физического и психологического стресса, а также травматического и посттравматического стресса;

- освоение будущими психологами методов психодиагностики стрессоустойчивости, стрессовых состояний, посттравматического стрессового расстройства у сотрудников служебных подразделений;

- ознакомление с основными приемами и подходами к психопрофилактике и психокоррекции стресса, таких его форм, как травматический и посттравматический стресс, к формированию стрессоустойчивого поведения, его эмоциональной и когнитивной регуляции и саморегуляции.

10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к обязательной части Блока 1.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь подготовку по общей психологии, возрастной психологии и психологии развития, психофизиологии, психодиагностике. У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– *способен анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые проблемы в целях формирования ценностных, этических основ профессионально-служебной деятельности (ОПК-2), а именно ОПК-2.2 Ииспользует методологические принципы и категории психологии для анализа социально и личностно-значимых проблем, результатов психологических исследований* – в части **знания** категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, психологических теорий и концепций, проблем и феноменологии общей психологии, возрастной психологии и психологии развития, используемых в них методов, областей практического применения знаний общей психологии, возрастной психологии и психологии развития; **умений** объяснять с позиций психологических теорий и концепций особенности психики человека, психологическую специфику его личности, прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики и личности; **владения** навыками применения знаний общей психологии, возрастной психологии и психологии развития для анализа, правильного психологического объяснения и интерпретации жизненных ситуаций, социально и личностно-значимых проблем, в которых проявляются поведение людей в социуме, индивидуально-психологические особенности развития личности, ее сознания и самосознания;

– *способен осуществлять комплексное исследование и диагностику психических свойств и состояний, особенностей развития различных сфер личности, а также профессиональной среды с учетом нормативной регламентации и этических принципов деятельности психолога, изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию (ОПК-5), а именно ОПК-5.2 проводит комплексное психологическое исследование и психологическую диагностику личности и профессиональной среды* – в части **знаний** категориального аппарата,

основных проблем психодиагностики, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психодиагностики, основных психодиагностических задач и ситуаций, различных классификаций психодиагностических методов и предъявляемых к ним требований, критериев выбора психодиагностических методов и методик для конкретных целей диагностики с учетом их преимуществ и ограничений, алгоритмов обработки и интерпретации психодиагностических данных, сущности психологического диагноза и его уровней, алгоритма формулирования и структуры психологического заключения, этических норм и принципов психодиагностической работы психолога; **умений** анализировать различные классификации психодиагностических методов и предъявляемые к ним требования, критерии отбора психодиагностических методов и методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов, преимущества и ограничения разных методов психодиагностики, применять основные методы обработки и анализа результатов психодиагностики, формулирования диагностических выводов и заключений, соблюдать этические нормы и принципы психодиагностической работы психолога; **владения** навыками отбора психодиагностических методов и методик, адекватных цели диагностики, ситуации и контингенту респондентов, учитывая преимущества и ограничения конкретных методик, применения основных методов оценки обработки и анализа результатов психодиагностики, формулирования диагностических выводов и заключений;

– способен интегрировать в решение профессионально-психологических задач теоретические представления и методы исследования физиологических основ психической деятельности человека (ПК-6), а именно ПК-6.1 учитывает в решении профессионально-психологических задач знания о физиологических основах психической деятельности человека – в части **знания** категориального аппарата, проблем и феноменологии психофизиологии, областей практического применения знаний психофизиологии, закономерностей и механизмов функционирования и развития психофизиологических основ психики; **умения** анализировать закономерности и механизмы функционирования и развития психофизиологических основ психики; **владения** навыками анализа закономерностей и механизмов функционирования и развития психофизиологических основ психики.

Учебная дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» 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
-----	----------------------	--------	--------------	---------------------------------

ОПК-11	Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	ОПК-11.2	Разрабатывает комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) других лиц, действовавших в экстремальных условиях	<p>Знать: категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологические и методические основы составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ</p> <p>Уметь: подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога</p> <p>Владеть: навыками составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога</p>
ОПК-12	Способен проводить работу по социальной реабилитации лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации	ОПК-12.1	Подбирает методы и диагностирует уровень стресса и определяющих его факторов у разных социальных групп и отдельных лиц	<p>Знать: основные методы диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критерии их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре</p> <p>Уметь: подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре</p> <p>Владеть: навыками проведения диагностической процедуры по определению уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп</p>

		ОПК-12.2	Разрабатывает программы повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации	<p>Знать: требования, предъявляемые к программам повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, основные психотехнологии реализации таких программ</p> <p>Уметь: разрабатывать программы повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ</p> <p>Владеть: навыками разработки программ повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ</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	
			9 семестр	
Аудиторная работа		36	36	
в том числе:	лекции	18	18	
	практические	18	18	
	лабораторные	0	0	
Самостоятельная работа		36	36	
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
1. Лекции			

1.1	Введение психологию стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значения термина «стресс». 2. Физиологические основы стресса. 3. Виды стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.2	Понятие психологической травмы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Травма как событие. Виды травматических ситуаций. 2. Травма как переживание. 3. Травма как последствие воздействия травматической ситуации. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.3	Сущность травматического стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Травматический стресс (ТС). 2. Механизм формирования травматического стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.4	Посттравматический стресс (ПТС).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие посттравматического стресса и его симптомы. 2. Механизм формирования и развития посттравматического стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.5	Факторы психологической травматизации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы психологической травматизации до события. 2. Факторы психологической травматизации во время события. 3. Факторы психологической травматизации после события. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.6	Основы диагностики стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика стресса в практике психолога. 2. Методы и методики диагностики стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
1.7	Диагностика ПТС	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные принципы диагностики ТС и ПТС. 2. Методы и методики диагностики травматического и посттравматического стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
2. Практические занятия			
2.1	Теории и модели стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теория стресса Г. Селье. 2. Взгляды Р. Лазаруса на проблему стресса. 3. Исследования Л.А. Китаева-Смыка, М. Горовица и других зарубежных и отечественных специалистов в области стрессовых расстройств. 4. Модели стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
2.2	Личность и стресс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль личности в формировании, развитии и преодолении стресса. 2. Изменения личности при стрессе. 3. Стратегии поведения при стрессе. 4. Методы саморегуляции в стрессовой ситуации. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
2.3	Психологическая травма и ее последствия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Этапы реакции на травму. 2. Ближайшие психические последствия травматического стресса. 3. Отстроченные последствия травмы. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
2.4	Основы диагностики стресса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ключевые показатели стрессового состояния. 2. Анализ приемов и конкретных методик диагностики стресса. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928

2.5	Диагностика ПТС	1. Основные критерии диагностики ТС и ПТС. 2. Методы диагностики ТС и ПТС. 3. Отработка основных методов.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928
2.6	Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС	1. Меры психопрофилактики стресса и повышения стрессоустойчивости. 2. Общие положения психокоррекции (лечения) ПТСР. 3. Приемы и методы психологической помощи и коррекции личности после пережитой травмы.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928

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 психологию стресса	4	0	2	6
2	Теории и модели стресса	0	2	4	6
3	Личность и стресс	0	4	4	8
4	Психологическая травма и ее последствия	8	4	4	16
5	Факторы психологической травматизации	2	0	4	6
6	Основы диагностики стресса	2	2	6	10
7	Диагностика ПТС	2	2	6	10
8	Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС	0	4	6	10
	Контроль		36		36
	Итого:	18	18	36	108

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» 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 (контрольной работе, выполнению творческого задания) (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, выполнение творческого 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127
2	Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоления / О.Н. Полякова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 141 с.
3	Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071
4	Чувин Б.Т. Человек в экстремальной ситуации / Б.Т. Чувин. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 352 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116583
5	Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 256 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
6	Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346
7	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.
8	Психические состояния : хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 506 с.
9	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы, агрессия и экстремизм : учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2016. – 444 с.
10	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
11	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.
12	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2020 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2021. – (CD–ROM).
13	ЭБС Электронная библиотека технического вуза. – URL: http://www.studmedlib.ru
14	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: http://biblioclub.ru

15	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: http://www.lib.vsu.ru/ .
6	Электронный курс «Психология стресса». – URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927 (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: http://www.edu.vsu.ru/)

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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346
2	Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоления / О.Н. Полякова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 141 с.
3	Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071
4	Электронный курс «Психология стресса». – URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927 (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: http://www.edu.vsu.ru/)

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 лекций (вводная, обзорная, информационная, проблемная), 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 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» (URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928>).

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.

Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультитсихометр». 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. 413): специализированная мебель, мультимедиапроектор NEC NP60, 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 психологию стресса	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	Комплект заданий для контрольной работы № 1
2	Теории и модели стресса	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	
3	Личность и стресс	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	
4	Психологическая травма и ее последствия	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	Комплект заданий для контрольной работы № 1, Творческое задание № 1
5	Факторы психологической травматизации	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	
6	Основы диагностики стресса	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	
7	Диагностика ПТС	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	Творческое задание № 1
8	Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС	ОПК-11 ОПК-12	ОПК-11.2 ОПК-12.1 ОПК-12.2	Творческое задание № 1
Промежуточная аттестация № 1 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: контрольной работы, творческого задания.

Комплект заданий для контрольной работы № 1

Темы: «Введение в психологию стресса», «Психологическая травма и ее последствия».

Вариант 1.

1. Значения термина «стресс».
2. Механизм формирования стресса.
3. Виды травматических ситуаций.
4. Понятие посттравматического стресса и его симптомы.
5. Общее и различное в травматическом и посттравматическом видах стресса.

Вариант 2.

1. Виды стресса.
2. Реакции организма на стресс.
3. Стадии общего адаптационного синдрома.
4. Понятие травматического стресса и механизм его формирования.
5. Общее и различное в травматическом и посттравматическом видах стресса.

Творческое задание № 1

Темы: «Психологическая травма и ее последствия», «Диагностика ПТС», «Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС».

Провести анализ художественного фильма «Опустевший город» и ответить на вопросы.

1. Какая жизненная ситуация выступила для главного героя травматическим событием? Подкрепите ответ критериями травматического события.

2. Какие последствия травматического стресса демонстрируются в фильме: острая стрессовая реакция, посттравматический стресс, посттравматической расстройство личности? Ответ обоснуйте.

3. Перечислите симптомы, проявления травматических переживаний, которые вам удалось увидеть у главного героя.

4. Что, по вашему мнению, явилось факторами, отягчающими травматизацию героя? Почему?

5. Можно ли сказать, что к концу фильма у героя наметилась положительная динамика в переживании травмы? Приведите аргументы в пользу «за» или «против».

6. Что помогло или могло бы помочь герою в успешном проживании травмы?

7. Что будет являться критерием того, что человек пережил / прожил травматическое событие?

8. Предложите программу коррекционно-развивающей работы с героем фильма.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета – в форме контрольной работы, выполнения творческого задания. Критерии оценивания приведены ниже. Контрольная работа выполняется в аудитории, а творческое задание – в форме домашнего задания, 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 задания обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения». – URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15928> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение использовать

теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также представлять собственную профессиональную позицию;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; хорошо или недостаточно сформированное умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; фрагментарное использование теоретических знаний при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций; неумение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции.

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

– оценка «отлично» выставляется, если выполнение 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 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 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 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 по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену)
1	Значения термина «стресс».

2	Динамика стресса.
3	Физиологические основы стресса.
4	Виды стресса.
5	Психологический стресс: содержание понятия.
6	Теория стресса Г. Селье.
7	Исследования Л.А. Китаева-Смыка, М. Горовица, Р. Лазаруса и других зарубежных и отечественных специалистов в области стрессовых расстройств.
8	Модели стресса.
9	Роль личности в формировании, развитии и преодолении стресса.
10	Изменения личности при стрессе.
11	Стратегии поведения в стрессовой ситуации.
12	Методы саморегуляции в стрессовой ситуации.
13	Роль личностных особенностей в развитии и преодолении посттравматического стресса.
14	Основные показатели стрессового состояния.
15	Методы диагностики стресса.
16	Понятие психологической травмы.
17	Травма как событие, переживание, последствие.
18	Типы травматических ситуаций.
19	Травматический стресс.
20	Посттравматический стресс.
21	Ближайшие психические последствия травматического стресса.
22	Отсроченные последствия травмы.
23	Этапы реакции на травму.
24	Факторы психологической травматизации до события.
25	Факторы психологической травматизации во время события.
26	Факторы психологической травматизации после события.
27	Основные принципы диагностики ТС и ПТС.
28	Методы диагностики ТС и ПТС.
29	Особенности психологической травмы у детей.
30	Специфика диагностики ТС и ПТС у детей. Методы диагностики.
31	Меры психопрофилактики стресса и повышения стрессоустойчивости.
32	Общие положения психокоррекции (лечения) ПТСР.
33	Приемы и методы психологической помощи и коррекции личности после пережитой травмы.
34	Психологическая характеристика острого стрессового расстройства (ОСР), основы психологической помощи.
35	Фармакологические методы коррекции стресса.
36	Психологические методы коррекции стрессовых состояний.
37	Психологические особенности психотерапии ПТСР

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, умений и навыков.

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

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

1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей);

2) знания методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных,

реабилитационных и психокоррекционных программ, основных методов диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критериев их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре;

3) умения подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога, подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре;

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 составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.

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 знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, основных методов диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критериев их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре; умения подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога, подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре, 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 составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.</p>	<p>Повышенный уровень</p>	<p>Отлично</p>
---	---------------------------	----------------

<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ</p> <p>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 учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, основных методов диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критериев их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре; умения подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога, подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре, 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 владение навыками составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.</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. ИЛИ</p> <p>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 учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, основных методов диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критериев их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога, подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре, 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 составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.</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 учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, основных методов диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критериев их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога, подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре, 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 составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.</p>	<p>–</p>	<p>Неудовлетворительно</p>
--	----------	----------------------------

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

ОПК-11 Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях

ОПК-11.2 Разрабатывает комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) других лиц, действовавших в экстремальных условиях

Знать: категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологические и методические основы составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ

Уметь: подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, адекватно целям профессиональной деятельности психолога

Владеть: навыками составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи сотрудникам, военнослужащим и (или) другим лицам, действовавшим в экстремальных условиях, при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога

Перечень заданий для проверки сформированности компетенции:

1) тестовые задания (закрытого типа среднего уровня 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. Деятельность психолога, направленная на предупреждение возникновения каких-либо профессиональных деформаций, отклонений в личностном развитии, на сохранение укрепления и развитие психологического здоровья личности это:

1) психологическая профилактика;

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

3. 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.

4. 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.

5. Экстренная психологическая помощь должна быть оказана человеку, у которого:

- 1) хронический стресс;
- 2) посттравматический стресс;
- 3) накопленный стресс;

4) острая реакция на стресс.

6. Какая реакция при остром стрессе является наиболее безопасной для пострадавшего и окружающих?

- 1) апатия;
- 2) агрессия;
- 3) истерика;

4) плач.

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

1) внутриличностный;

- 2) личностный;
- 3) межличностный;

4) накопленный.

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

1) физиологический;

2) психологический;

3) эмоциональный;

4) информационный.

9. 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.

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

Ответ: Ганс Селье

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

Ответ: стадия истощения.

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

Ответ: дистресса.

5. 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. 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.

Развития эустресса способствуют: позитивный прогноз на будущее, положительный опыт решения подобных задач в прошлом, достаточное количество ресурсов, наличие поддержки или социального одобрения.

2. 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.

3. 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.

4. 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 сотруднице 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.

5. 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.

ОПК-12 Способен проводить работу по социальной реабилитации лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации

ОПК-12.1 Подбирает методы и диагностирует уровень стресса и определяющих его факторов у разных социальных групп и отдельных лиц

Знать: основные методы диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, критерии их выбора и эффективности использования в диагностической процедуре

Уметь: подбирать основные методы процедуры диагностики уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп, соблюдать требования к диагностической процедуре

Владеть: навыками проведения диагностической процедуры по определению уровня стресса и определяющих его факторов у отдельных лиц и социальных групп

Перечень заданий для проверки сформированности компетенции:

1) тестовые задания (закрытого типа среднего уровня 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.

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. Определите верную последовательность стадий развития стрессовой реакции:

1) стадия сопротивления (резистентности), стадия тревоги, стадия истощения;

2) стадия истощения, стадия сопротивления (резистентности), стадия тревоги;

3) стадия тревоги, стадия сопротивления (резистентности), стадия истощения;

4) нет четкой последовательности стадий, они могут проявляться в любом порядке.

5. 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) 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.

2. 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.

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

Ответ. Методика Диагностика 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.

2. К вам как психологу обратилась женщина с жалобами на бессонницу, ночные кошмары, повышенную тревожность, напряжение в теле, раздражительность. Вы предполагаете, что эти проявления могут быть переживаниями травматического характера. Какие аспекты вам необходимо прояснить в первичной беседе, чтобы квалифицировать состояние женщины?

Ответ.

1. Необходимо уточнить, как давно появились данные симптомы.

2. Была ли в анамнезе незадолго до появления этих симптомов травматическая

ситуация. Травматическая ситуация - внезапная, подавляющая, явно отличающаяся от обыденного опыта человека.

Если после травматической ситуации прошло меньше 1 месяца, то можно говорить о травматическом стрессе.

Если прошло больше месяца, то симптомы можно квалифицировать как проявления посттравматического стресса. Тогда можно задавать вопросы о наличии других симптомов ПТС - немотивированной бдительности, взрывных реакций, эмоциональной отрешенности, непрошенных воспоминаний, мыслей о самоубийстве, вины выжившего.

ОПК-12.2 Разрабатывает программы повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации

Знать: требования, предъявляемые к программам повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, основные психотехнологии реализации таких программ

Уметь: разрабатывать программы повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ

Владеть: навыками разработки программ повышения стрессоустойчивости, социально-психологической реабилитации для разных социальных групп и отдельных лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с учетом предъявляемых требований и основных психотехнологий реализации таких программ

Перечень заданий для проверки сформированности компетенции:

1) тестовые задания (закрытого типа среднего уровня сложности):

1. Как оптимально распределить следующие меры в рамках программы повышения стрессоустойчивости личности: 1) изменение образа жизни, налаживание режима труда и отдыха; 2) психокоррекция личностных особенностей; 3) изменение установок, представлений, мышления; 4) освоение приемов и методов саморегуляции состояния?

1) 1-2-3-4;

2) 4-1-3-2;

3) 2-3-4-1;

4) 3-2-1-4.

2. Кто должен реализовывать программу повышения стрессоустойчивости личности?

1) психолог на очных встречах с обратившимся;

2) обратившийся самостоятельно выполняет рекомендации психолога;

3) очная работа психолога с обратившимся должна сочетаться с самостоятельной работой обратившегося по выполнению рекомендаций и заданий;

4) никто, потому что стрессоустойчивость изменить невозможно, ее уровень предопределен.

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.

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.

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).