


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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
общей и социальной психологии

  
подпись

Гайдар К.М.

29.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.02 Психология стресса**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

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

37.03.01 Психология

**2. Профиль подготовки:** Диагностическая и коррекционно-профилактическая деятельность психолога в социальной сфере

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**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:** 2026/2027

**Семестр(ы):** 8

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является:

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

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 лиц, получивших психические травмы;

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

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений.

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:

– способность осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии (ОПК-1), *а именно* ОПК-1.4 при решении теоретических и эмпирических задач психологии использует философский, общетеоретический и конкретно-научный уровни методологии – **в части знаний категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, 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, психологических закономерностей развития человека на разных этапах онтогенеза; умений** объяснять с позиций психологических теорий и концепций особенности психики человека, психологическую специфику его личности, прогнозировать изменения и динамику развития и функционирования различных составляющих психики и личности, прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики с позиций психологических теорий развития человека, закономерностей его функционирования и развития; **владения** навыками применения знаний общей психологии, возрастной психологии и психологии развития для объективного психологического объяснения и интерпретации индивидуально-психологических и личностных особенностей человека и его психологических проблем, развития личности;

– способность применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований (ОПК-2), *а именно* ОПК-2.2 использует алгоритмы обработки и профессионально грамотной интерпретации результатов исследований, постановки психологического диагноза, формулирования психологического заключения – **в части знания категориального аппарата психодиагностики, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психодиагностики, основных психодиагностических задач и ситуаций, алгоритмов обработки и интерпретации психодиагностических данных, сущности психологического диагноза и его уровней, алгоритма формулирования и структуры психологического заключения, этических норм**

психодиагностической работы психолога; **умений** применять основные методы обработки и анализа результатов психодиагностики, формулирования диагностических выводов и заключений; **владения** навыками обработки и анализа результатов психодиагностики, формулирования диагностических выводов и заключений;

– способность выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики (ОПК-3), а именно ОПК-3.1 оценивает методы психологического исследования с позиции их преимуществ и ограничений, соблюдает требования к процедуре психодиагностики и качеству получаемых данных – в части **знаний** различных классификаций психодиагностических методов и предъявляемых к ним требований с учетом их преимуществ и ограничений, требований к психодиагностической процедуре и качеству психодиагностических данных; **умений** анализировать различные классификации психодиагностических методов и предъявляемые к ним требования, преимущества и ограничения разных методов психодиагностики; **владения** навыками учета преимуществ и ограничений конкретных методик при их отборе для диагностики с учетом цели, ситуации и контингента респондентов;

– способность использовать теоретические знания по различным отраслям психологии в реализации профессиональной деятельности психолога в социальной сфере (ПК-1), а именно ПК-1.1 выявляет роль теоретических знаний по различным отраслям психологии для постановки и решения профессиональных задач и ПК-1.2 отбирает теоретические знания по различным отраслям психологии для их использования в профессиональной деятельности психолога в социальной сфере – в части **знаний** категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психофизиологии, областей практического применения знаний психофизиологии; **умения** анализировать основные аспекты психофизиологической проблемы о соотношении физиологического и психического; **владения** навыками объяснения с позиций психофизиологических теорий и концепций особенностей психики человека и его личности, закономерностей их проявления на основе взаимодействия физиологических и психических явлений;

– способность интегрировать в решение профессионально-психологических задач теоретические представления и методы исследования физиологических основ психической деятельности человека (ПК-2), а именно ПК-2.1 учитывает в решении профессиональных задач знания о физиологических основах психической деятельности человека – в части **знания** 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» 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-5	Способен осуществлять комплекс психологических мероприятий, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ПК-5.2	Планирует и осуществляет коррекционно-развивающую работу с лицами, получившими психические травмы	<p><b>Знать:</b> категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии стресса, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии стресса, стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологические и методические основы составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья</p> <p><b>Владеть:</b> навыками составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы</p>
------	--	--------	---	--

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

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

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

Вид учебной работы		Трудоемкость		
		Всего	По семестрам	
			8 семестр	
Аудиторная работа		78	78	
в том числе:	лекции	28	28	
	практические	42	42	
	лабораторные	0	0	
	групповые консультации	8	8	
Самостоятельная работа		30	30	
в том числе: курсовая работа		0	0	
Форма промежуточной аттестации		0	0	

(экзамен – 36 час.)			
Итого:	108	108	

### 13.1. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Введение в психологию стресса	1. Значения термина «стресс». 2. Физиологические основы стресса. 3. Виды стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.2	Понятие психологической травмы	1. Травма как событие. Виды травматических ситуаций. 2. Травма как переживание. 3. Травма как последствие воздействия травматической ситуации.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.3	Сущность травматического стресса	1. Травматический стресс (ТС). 2. Механизм формирования травматического стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.4	Посттравматический стресс (ПТС).	1. Понятие посттравматического стресса и его симптомы. 2. Механизм формирования и развития посттравматического стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.5	Факторы психологической травматизации	1. Факторы психологической травматизации до события. 2. Факторы психологической травматизации во время события. 3. Факторы психологической травматизации после события.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.6	Основы диагностики стресса	1. Диагностика стресса в практике психолога. 2. Методы и методики диагностики стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.7	Диагностика ПТС	1. Основные принципы диагностики ТС и ПТС. 2. Методы и методики диагностики травматического и посттравматического стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
1.8	Особенности психологической травмы и ее диагностики у детей	1. Особенности психологической травмы у детей. 2. Специфика диагностики ТС и ПТС у детей.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
<b>2. Практические занятия</b>			
2.1	Теории и модели стресса	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: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>

2.2	Личность и стресс	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: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
2.3	Психологическая травма и ее последствия	1. Этапы реакции на травму. 2. Ближайшие психические последствия травматического стресса. 3. Отсроченные последствия травмы.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
2.4	Основы диагностики стресса	1. Ключевые показатели стрессового состояния. 2. Анализ приемов и конкретных методик диагностики стресса.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
2.5	Диагностика ПТС	1. Основные критерии диагностики ТС и ПТС. 2. Методы диагностики ТС и ПТС. 3. Отработка основных методов.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
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: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</a>
2.7	Особенности психологической травмы и ее диагностики у детей	1. Методы диагностики ПТС у детей.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</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 психологию стресса	4	0	2	6
2	Теории и модели стресса	0	4	4	8
3	Личность и стресс	0	6	4	10
4	Психологическая травма и ее последствия	8	6	4	18
5	Факторы психологической травматизации	4	0	2	6
6	Основы диагностики стресса	4	8	2	14
7	Диагностика ПТС	4	6	4	14
8	Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС	0	8	4	12
9	Особенности психологической травмы и ее диагностики у детей	4	4	4	12
	Групповые консультации		8		8
	Контроль		0		0
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>108</b>

### 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 30 часов и 8 часов на групповые консультации.

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Психология стресса» 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 зачета.

## 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	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071</a>
4	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>
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233346</a>
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. Хрусталевой. – 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: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>
14	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
15	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> .
6	Электронный курс «Психология стресса». – URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</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	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87071</a>
4	Электронный курс «Психология стресса». – URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927</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 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» (URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927>).



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 «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 Acdmc. 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. 312): специализированная мебель, мобильный комплекс интерактивного презентационного оборудования с дистанционным управлением IQBoard DVT TN082 82"/, проектор VPL-EX435/STWP-06/1/, ноутбук HP Probook 450 G6.

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	ПК-5	ПК-5.2	Комплект заданий для контрольной работы № 1
2	Теории и модели стресса	ПК-5	ПК-5.2	
3	Личность и стресс	ПК-5	ПК-5.2	
4	Психологическая травма и ее последствия	ПК-5	ПК-5.2	Комплект заданий для контрольной работы № 1 Творческое задание №1
5	Факторы психологической травматизации	ПК-5	ПК-5.2	
6	Основы диагностики стресса	ПК-5	ПК-5.2	
7	Диагностика ПТС	ПК-5	ПК-5.2	Творческое задание №1
8	Психопрофилактика и психокоррекция ТС и ПТС	ПК-5	ПК-5.2	Творческое задание №1
9	Особенности психологической травмы и ее диагностики у детей	ПК-5	ПК-5.2	
Промежуточная аттестация № 1 форма контроля – зачет				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, посттравматическое 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 (зачета).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые задания обучающиеся вывешивают

для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «Психология стресса». – URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=15927> (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 проводится на основе результатов текущих аттестаций. Для тех обучающихся, которым нет возможности выставить зачет по результатам текущих аттестаций в семестре (в связи с их невыполнением / неудовлетворительным выполнением) промежуточная аттестация осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (зачету)
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, позволяющих оценить уровень полученных знаний, умений, навыков.

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

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

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

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

3) умения подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья;

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, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется **шкала**: «зачтено», «не зачтено».

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), категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ; умения подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья, 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, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы</p>	<p>Повышенный уровень</p>	<p>Зачтено</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), категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ; умении подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья, 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, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>Зачтено</p>
--	------------------------	----------------



<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.</p> <p>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), категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья, 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, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Зачтено</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), категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии стресса, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии стресса, стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму, методологических и методических основ составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений подбирать на основе анализа стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья, 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, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы</p>	<p>–</p>	<p>Не зачтено</p>
---	----------	-------------------

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

**ПК-5** Способен осуществлять комплекс психологических мероприятий, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**ПК-5.2** Планирует и осуществляет коррекционно-развивающую работу с лицами, получившими психические травмы

**Знать:** категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии стресса, используемые в ней методы, стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, получившему психическую травму

**Уметь:** подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры диагностики и оказания психологической помощи лицами, получившими психические травмы, адекватно целям профессиональной деятельности психолога по улучшению состояния и динамики психологического здоровья

**Владеть:** навыками составления консультативных, реабилитационных и психокоррекционных программ, традиционными методами и технологиями изучения, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога по оказанию психологической помощи лицами, получившими психические травмы

#### Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-5.2:

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

1. 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.
2. Экстремальное критическое событие, которое обладает мощным негативным воздействием и требует от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия - это:
  - 1) сложная жизненная ситуация;
  - 2) стрессовая ситуация;
  - 3) травматическая ситуация;
  - 4) посттравматическая ситуация.
3. Автобус с пассажирами попал в ДТП, есть пострадавшие и погибшие. К какому типу можно отнести данную травматическую ситуацию?
  - 1) массовая;
  - 2) групповая;
  - 3) индивидуальная;
  - 4) общественная.
4. К психологу обратилась женщина, пережившая в детстве неоднократное физическое насилие. Она чувствует, что эти ситуации до сих пор влияют на нее, ее жизнь, общение с людьми. Какое последствие психологической травматизации обнаруживается при данных обстоятельствах?
  - 1) острая стрессовая реакция;
  - 2) травматический стресс;
  - 3) посттравматический стресс;
  - 4) посттравматическое расстройство личности.

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

1. 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.

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.

#### 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).**