

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования

\_\_\_\_\_/ О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования

№ 2 « 27 » 10 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств

образовательная программа

(наименование)

37.04.01 Психология.

Психология кризисных состояний и экстремальная психология

форма обучения

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	9
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	10
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	12
Приложение к РПУД.....	16

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – расширение представлений о феноменологии, механизмах формирования и развития посттравматического стресса, анализ исторических и эмпирических результатов, посвященных проблеме, обучение навыкам психологической диагностики и оказания психологической помощи лицам с посттравматическими стрессовыми расстройствами.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств» относится к модулю теория и практика кризисной и экстремальной психологии части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-1. Способен к проведению психологического исследования на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии	ПК-1.1 Определяет методологию проведения психологического исследования на основе профессиональных знаний в сфере кризисной и экстремальной психологии	<b>Знать:</b> методы психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии <b>Уметь:</b> определить методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии <b>Владеть:</b> методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии
	ПК-1.2 Осуществляет решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии с применением современных психологических методов и технологий.	<b>Знать:</b> современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии <b>Уметь:</b> решать задачи кризисной и экстремальной психологии используя современные психологические методы и технологии <b>Владеть:</b> современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии

ПК-3 Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний.	ПК 3.1. Проектирует и осуществляет диагностику психологического состояния клиентов, оказавшихся в кризисной или экстремальной ситуации	<p><b>Знать:</b> методы и технологии определения психологического состояний клиентов</p> <p><b>Уметь:</b> проектировать и диагностировать психологическое состояние клиентов</p> <p><b>Владеть:</b> методами и технологиями определения психологического состояний клиентов</p>
	ПК 3.2. Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического сопровождения	<p><b>Знать:</b> кризисные ситуации и состояния; методы диагностики и психологического анализа</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа</p> <p><b>Владеть:</b> пониманием кризисных ситуаций и состояний; методами диагностики и психологического анализа</p>

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, доклад, практические задания, тест.

**Форма промежуточной аттестации:** экзамен.

## 2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 38 ч., промежуточная аттестация 27 ч., самостоятельная работа обучающихся 43 ч., 3 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	10	1	4			5
2	Теории и модели психологического стресса	10	2	2			6
3	Теории и модели профессионального стресса	10	1	4			5
4	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	10	1	4			5
5	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	10	2	2			6
6	Теоретические основы посттравматического стресса	9	2	2			5
7	Диагностика посттравматического стресса	11	1	4			6
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	11	2	4			5
	<b>экзамен</b>	<b>27</b>				<b>27</b>	
	<b>итого:</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>26</b>		<b>27</b>	<b>43</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> История становления психологии стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Современные тенденции развития психологии стресса. Психологическое здоровье и способы его сохранения.</p>
2	Теории и модели психологического стресса	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики. Объективные и субъективные причины психологического стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Стресс-устойчивость и доминанты активности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Стратегии стресс-совладающего поведения. Стадии переживания критических жизненных ситуаций. Психологическая защита и совладание личности.</p>
3	Теории и модели профессионального стресса	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса. Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Проблема профессионального здоровья. Профессиональный стресс в организационной среде.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p>
4	Синдром эмоционального выгорания в	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Концепции стресс-синдрома профессионального</p>

	современной психологии	<p>выгорания. Закономерности и факторы развития синдрома выгорания. Симптомы эмоционального выгорания.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Стресс и состояния психической напряженности. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.</p>
5	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Классификация методов исследования стрессовых состояний. Диагностика стресс-симптомов и состояний. Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний. Классификация методов борьбы со стрессом.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Современные технологии стресс-менеджмента. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</p>
6	Теоретические основы посттравматического стресса	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Особенности посттравматического стресса у детей. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Особенности боевого стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие. Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</p>

7	Диагностика посттравматического стресса	<b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
		<b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
		<b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Опросные методы диагностики посттравматического стресса. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	<b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса. Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой. Психологическая помощь при переживании горя. Психологическая помощь при потенциальном суициде.
		<b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).
		<b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Психологический дебрифинг. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

#### Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к экзамену	10
Проработка конспекта лекций	10
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	8
Проработка учебного материала	12
Написание докладов и рефератов	3
Решение отдельных задач	-



#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>.

Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>.

##### **Дополнительная литература**

Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007>.

## 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405)</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU</p>

		LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Desktop Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	--

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств
	<hr/>
	(наименование)
образовательная программа	37.04.01 Психология.
	Психология кризисных состояний и экстремальная психология
	<hr/>



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций. ....	18
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....	21
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	35

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	ПК-1. Способен к проведению психологического исследования на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии	ПК-1.1 Определяет методологию проведения психологического исследования на основе профессиональных знаний в сфере кризисной и экстремальной психологии	<p><b>Знать:</b> методы психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии</p> <p><b>Уметь:</b> определить методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии</p> <p><b>Владеть:</b> методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену
		ПК-1.2 Осуществляет решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии с применением современных психологических методов и технологий.	<p><b>Знать:</b> современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии</p> <p><b>Уметь:</b> решать задачи кризисной и экстремальной психологии</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену

			используя современные психологические методы и технологии <b>Владеть:</b> современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии	
2	ПК-3 Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний.	ПК 3.1. Проектирует и осуществляет диагностику психологического состояния клиентов, оказавшихся в кризисной или экстремальной ситуации	<b>Знать:</b> методы и технологии определения психологического состояний клиентов <b>Уметь:</b> проектировать и диагностировать психологическое состояние клиентов <b>Владеть:</b> методами и технологиями определения психологического состояний клиентов	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену
		ПК 3.2. Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического сопровождения	<b>Знать:</b> кризисные ситуации и состояния; методы диагностики и психологического анализа <b>Уметь:</b> осуществлять мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа <b>Владеть:</b> пониманием кризисных ситуаций и состояний;	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену

			методами диагностики и психологического анализа	
--	--	--	--	--

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств***

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят текущую аттестацию в 3 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- доклад;
- устный опрос;
- практические задания;
- тест.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
2	Теории и модели психологического стресса	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
3	Теории и модели профессионального стресса	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
4	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
5	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
6	Теоретические основы посттравматического стресса	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест
7	Диагностика посттравматического стресса	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания

			Доклад Тест
8	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.1 – 3.2	Устный опрос Практические задания Доклад Тест

### Вопросы для устного опроса

1. Современные тенденции развития психологии стресса.
2. Психологическое здоровье и способы его сохранения.
3. Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.
4. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.
5. Стресс-устойчивость и доминанты активности.
6. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
7. Стадии переживания критических жизненных ситуаций.
8. Психологическая защита и совладание личности.
9. Проблема профессионального здоровья.
10. Профессиональный стресс в организационной среде.
11. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.
12. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
13. Стресс и состояния психической напряженности.
14. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.
15. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.
16. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.
17. Классификация методов борьбы со стрессом.
18. Современные технологии стресс-менеджмента.
19. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
20. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
21. Особенности посттравматического стресса у детей.
22. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.
23. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
24. Особенности боевого стресса.
25. Опросные методы диагностики посттравматического стресса.
26. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.
27. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
28. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).
29. Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).
30. Психологический дебрифинг.
31. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
32. Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

**Средство оценивания: устный опрос**

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

#### **Перечень тем докладов**

1. Методы, способы и техники работы с военнослужащими, принимавшими участие в военных действиях.
2. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими теракт.
3. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими потерю.
4. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими насилие.
5. Методы, способы и техники работы с суицидентами.
6. Методы, способы и техники работы с детьми, пережившими экстремальное стрессовое воздействие.
7. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими ДТП.

#### **Средство оценивания: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если:

– доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;

– обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

– автор отвечает на вопросы аудитории;

– показано владение специальным аппаратом;

– выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

– доклад четко выстроен;

– демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;

– обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;

– докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;

– выводы докладчика не являются четкими.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

– доклад зачитывается;

– представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;

- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

### **Перечень практических заданий**

**Задание № 1.**

Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространенным представлениям о стрессе:

- 1) «Только слабые люди страдают от стресса».
- 2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».
- 3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».
- 4) «Все люди реагируют на стресс одинаково».
- 5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».

**Задание № 2.**

Пациент – мужчина 57 лет, вдовец, работает, образование среднее специальное, социальный статус — рабочий, живет один, алкоголем не злоупотребляет, болен диабетом, суицидальных попыток в прошлом ни у него, ни у значимых для него лиц не было. У пациента восемь месяцев назад от онкологического заболевания умерла жена. Дети (два сына) живут со своими семьями в других городах, на большом расстоянии (обратить внимание на то, что в нашей культуре гораздо чаще забирают пожилых родителей к себе дочери, чем сыновья), у него есть друзья, с которыми он изредка ходит на рыбалку. По-прежнему работает, придерживается определенной диеты, принимает инсулин. Оценивает будущее как бесперспективное, боится ухудшения физического состояния, потери работы, не видит в дальнейшей жизни смысла, высказывает суицидальные мысли («Порой хочется руки на себя наложить»), однако осуждает самоубийц («Их за кладбищем раньше хоронили»). Предполагает, что его состояние могло бы улучшиться, если бы он жил рядом с детьми, которые сейчас не проявляют к нему интереса («После похорон раза три, может, звонил старший...»), мог бы общаться с внуками. Считает себя никому не нужным из-за болезни (диабет) и небольших заработков. Преобладает подавленное настроение, долго не может заснуть, просыпается рано утром. Часто вспоминает умершую жену, видит ее в сновидениях, она «зовет» его, машет ему рукой.

Определить степень суицидального риска у пациента.

**Задание № 3.**

Составить диагностическую программу экспресс-исследования боевого стресса для военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях: определить цель исследования, кратко сформулировать теоретическое обоснование, указать задачи и методы исследования, перечислить психодиагностический инструментарий (не более 4 методик).

**Средство оценивания: практическое задание**



Шкала оценивания:

Практическое задание оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена подробная аргументация своего решения, показано хорошее знание теоретических аспектов решения кейса.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена достаточная аргументация своего решения, показано определенное знание теоретических материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание частично имеет правильное решение, аргументация не полная, не прослеживается знание теоретических материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание решено неверно, отсутствуют необходимые знания теоретического материала.

### Тестовые задания

1. Стресс – это...:

**А. неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;**

Б. неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование;

В. специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;

Г. специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование.

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями, – это...:

А. эйфория;

Б. дисфория;

**В. эустресс;**

Г. дистресс.

3. Недостатком теории Г. Селье является:

**А. отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса;**

Б. отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса;

В. отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса;

Г. отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса.

4. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня, – это...:

А. системный стресс;

**Б. эмоциональный стресс;**

В. физиологический стресс;

Г. психофизиологический стресс.

5. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

А. аварийную стадию;

**Б. резервную стадию;**

В. стадию сопротивления;

Г. стадию истощения.

6. В \_\_\_\_\_ стадии адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»:

**А. в аварийной стадии;**

Б. в резервной стадии;

В. в стадии сопротивления;

Г. в стадии истощения.

7. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса:

А. социально-психологический, эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный;

Б. социально-психологический, когнитивный, вегетативный, эмоционально-поведенческий;

В. вегетативный, когнитивный, эмоционально-поведенческий, социально-психологический;

**Г. эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический.**

8. Когнитивный субсиндром стресса заключается:

А. в активации дискурсивного мышления;

Б. в активации декомпозиционного мышления;

В. в активации инсайтного мышления;

**Г. все вышеперечисленное верно.**

9. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

**А. интерналов;**

Б. экстерналов;

В. интравертов;

Г. экстравертов.

10. Стрессором может быть:

А. только негативное событие;

Б. негативное событие или позитивное событие;

В. отсутствие позитивных жизненных событий;

**Г. негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий.**

11. Дистрессом НЕ является:

А. горе;

Б. несчастье;

В. недомогание;

**Г. все вышеперечисленное не верно.**

12. Стрессовая реакция опосредована:

А. промежуточным звеном между стрессором и стрессовой реакцией;

Б. когнитивной интерпретацией происходящего;

В. субъективной оценкой ситуации;

**Г. все вышеперечисленное верно.**

13. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса, НЕ включают в

себя:

- А. когнитивное восприятие ситуации;
- Б. когнитивную интерпретацию ситуации;
- В. информированность о ситуации;
- Г. эмоциональную оценку ситуации.**

14. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:

- А. грусть;
- Б. раздражение;**
- В. опасение;
- Г. оцепенение.

15. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели, – это...:

- А. экстремальная ситуация;
- Б. конфликтная ситуация;
- В. ситуация фрустрации;**
- Г. стрессовая ситуация.

16. Уровень психического возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности психической деятельности, – это...:

- А. оптимальный уровень возбуждения;**
- Б. предельный уровень возбуждения;
- В. экстремальный уровень возбуждения;
- Г. максимальный уровень возбуждения.

17. Будут ли последствия стресса позитивными или негативными, зависит...:

- А. от индивидуальных особенностей человека;
- Б. от особенностей стрессовой ситуации;
- В. от стратегии преодоления стресса;**
- Г. от социального контекста стресса.

18. Копинг-механизмы – это...:

А. нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды;

Б. интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды;

В. интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс;

**Г. стратегии действий в ситуации психологической угрозы.**

19. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки – примеры...:

- А. механизмов психологической защиты;
- Б. механизмов психологической помощи;
- В. стресс-лимитирующих механизмов;
- Г. копинг-механизмов.**

20. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация – примеры...:

- А. механизмов психологической защиты;**
- Б. механизмов психологической помощи;
- В. стресс-лимитирующих механизмов;
- Г. копинг-механизмов.

**Средство оценивания: тест**

	<b>Тестовые задания</b>
Отлично	90-100 % правильно выполненных заданий
Хорошо	70-90 % правильно выполненных заданий
Удовлетворительно	50-70 % правильно выполненных заданий
Неудовлетворительно	менее 50% правильно выполненных заданий

## Промежуточная аттестация по дисциплине Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят промежуточную аттестацию в форме *экзамена* в 3 семестре.

При проведении *экзамена* по дисциплине *Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств* может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура *экзамена* по дисциплине *Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств*:**

### 1. устный ответ на вопросы

Обучающемуся на экзамене дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

### 2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**Ответ обучающегося на *экзамене* должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах психологии стресса.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

### Критерии оценивания ответов на экзамене

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
<b>Высокий</b>	Владеет методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии Владеет современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии Владеет методами и технологиями определения психологического состояний клиентов Обладает пониманием кризисных ситуаций и состояний; методами диагностики и психологического анализа	Отлично
<b>Продвинутый</b>	Определяет методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии Решает задачи кризисной и экстремальной психологии используя современные психологические методы и технологии	Хорошо

	<p>Проектирует и диагностирует психологическое состояние клиентов</p> <p>Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний;</p> <p>Составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа</p>	
<b>Базовый</b>	<p>Демонстрирует знание методов психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии</p> <p>Имеет представление о современных психологических методах и технологиях для решения задач кризисной и экстремальной психологии</p> <p>Демонстрирует знание методов и технологий определения психологического состояний клиентов</p> <p>Знает кризисные ситуации и состояния;</p> <p>Имеет представление о методах диагностики и психологического анализа</p>	Удовлетворительно
<b>Компетенции не сформированы</b>	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Неудовлетворительно

#### **Рекомендации по проведению экзамена**

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания экзамена преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала экзамена.
3. Преподаватель в ходе экзамена проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

#### **Перечень вопросов к экзамену**

1. История развития научной концепции стресса.
2. Стресс как биологическая и психологическая категория.
3. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
4. Теории и модели психологического стресса.
5. Объективные и субъективные причины психологического стресса.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Классификация стратегий преодоления психологического стресса.
8. Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.
9. Виды и факторы развития профессионального стресса.
10. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии.
11. Симптомы эмоционального выгорания.
12. Современные технологии стресс-менеджмента.
13. Теоретические модели посттравматического стрессового расстройства.
14. Симптоматика посттравматических стрессовых расстройств.
15. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
16. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
17. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового

расстройства.

18. Характеристика острой стадии развития посттравматического стрессового расстройства.

19. Характеристика хронической стадии развития посттравматического стрессового расстройства.

20. Характеристика отсроченной стадии развития посттравматического стрессового расстройства.

21. Особенности посттравматических стрессовых расстройств у детей.

22. Реакция горя как форма посттравматического стресса.

23. Суицидальное поведение и расстройство адаптации.

24. Боевой стресс и его последствия.

25. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.

26. Критерии и методы диагностики посттравматического стресса.

27. Групповая психотерапия кризисных состояний.

28. Психологический дебрифинг.

29. Поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства.

30. Методы психокоррекции в совладании с психической травмой.

### **Тест по дисциплине «Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств»**

1. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т. е. ....:

А. интроверты;

Б. экстраверты;

**В. интерналы;**

Г. экстерналы.

2. Примером позитивного влияния стресса является:

А. стабилизация уровня стрессоустойчивости;

Б. стабилизация развития личностных качеств;

**В. реализация потребности в напряжении сил;**

Г. реализация потребности в самооценке.

3. Примером негативного влияния стресса является:

А. усиление тенденции к поспешному принятию решения;

Б. усиление тенденции к ригидности поведения;

В. отвлечение внимания от выполняемых действий;

**Г. все вышеперечисленное верно.**

4. Чувство «загнанности» – это результат...:

**А. психического истощения;**

Б. эмоционального истощения;

В. физического истощения;

Г. все вышеперечисленное верно.

5. Затяжная или отсроченная реакция на ситуации сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью – это...:

**А. посттравматическое стрессовое расстройство;**

Б. болезнь;

В. стресс;

Г. нет правильных ответов.

6. Продолжительность острой стадии ПТСР:

- А. от момента события до 6 недель;**
- Б. только на момент события;
- В. от 6 недель до 6 месяцев;
- Г. от 6 месяцев до нескольких лет.

7. Продолжительность хронической стадии ПТСР:

- А. от момента события до 6 недель;
- Б. только на момент события;
- В. от 6 недель до 6 месяцев;**
- Г. от 6 месяцев до нескольких лет.

8. Продолжительность отсроченной стадии ПТСР:

- А. от момента события до 6 недель;
- Б. только на момент события;
- В. от 6 недель до 6 месяцев;
- Г. от 6 месяцев до нескольких лет.**

9. Для этой стадии ПТСР характерна нарастающая депрессия, все поглощающее чувство бессилия, различные боли, не получающие объективного подтверждения:

- А. острая стадия;
- Б. хроническая стадия;
- В. отсроченная стадия;**
- Г. нет правильного ответа.

10. В большей степени для этой стадии характерно изменение в поведенческой сфере:

- А. острая стадия;
- Б. хроническая стадия;**
- В. отсроченная стадия;
- Г. нет правильного ответа.

11. Поведение в этот период определяется эмоциональным страхом, который до определенного предела является нормальной и способствует психической и физической мобилизации сил, необходимых для сохранения:

- А. острая стадия;**
- Б. хроническая стадия;
- В. отсроченная стадия;
- Г. нет правильного

12. Различные нарушения сна, боли в животе, головные боли, частое мочеиспускание, тики у детей:

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;**
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
- Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

13. Страх, тревога, фобии, раздражительность, плаксивость, развитие депрессии у детей:

- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
- Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;**
- В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;



Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

14. Ухудшение концентрации внимания, рассеянность, нарушение памяти, уход из дома, мысли о смерти у детей:

А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;

Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;

**В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;**

Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

15. Ребенок нуждается в постоянном присутствии родителей, физическом контакте с ними, ребенок грызет ногти, становится более упрямым, гневными и агрессивными:

А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;

Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;

В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;

**Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.**

16. В период \_\_\_\_\_ стадии ПТСР поведение определяется эмоцией страха, которая до определенного предела является нормальной:

**А. острой;**

Б. хронической;

В. отсроченной;

Г. на всех стадиях.

17. Укажите, сколько стадий в стандартной процедуре метода десенсибилизации и переработки движениями глаз:

А. 3;

Б. 5;

В. 6;

**Г. 8.**

18. Укажите, что не следует делать при оказании помощи клиенту, находящемуся в состоянии горя:

**А. останавливать клиента, когда он начинает плакать;**

Б. побуждать клиента к обсуждению его переживаний;

В. предпочесть частые и короткие встречи с клиентом редким и длительным посещениям;

Г. непременно утешать клиента, обещая, что все будет хорошо.

19. Хроническая неспособность родителей обеспечить основные потребности ребенка до 18 лет в пище, одежде, жилье, защите и присмотре – это...:

А. физическое насилие;

Б. сексуальное насилие;

**В. пренебрежение;**

Г. психологическое насилие.

20. Укажите, какие из перечисленных ниже детей более защищены от травматических ситуаций:

А. дети, предоставленные улице;

**Б. дети, воспитывающиеся в благополучных семьях;**

В. дети с психическими аномалиями;

Г. маленькие дети.

21. Укажите фазу переживания горя, выделенные Дж. Боулби, ребенок отвергает и сопротивляется идеи смерти и потери;

- А. фаза протеста;**
- Б. фаза дезорганизации;
- В. фаза реорганизации;
- Г. фаза сделки.

22. Форма кризисной интервенции, которая представляет собой особо организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессовое или травматическое событие – это...:

- А. дебрифинг;**
- Б. тренинг;
- В. групповая консультация;
- Г. групповая психотерапия.

23. Кризисная интервенция центрирована:

- А. на проблеме;**
- Б. на личности;
- В. на проблеме и на личности;
- Г. на психотерапевте.

24. Кризисная интервенция – это...:

- А. работа с интенсивными чувствами и проблемами;
- Б. работа, направленная на выражение сильных эмоций;**
- В. открытие доступа к исследованию острых проблем;
- Г. все ответы верны.

25. Автором метода десенсибилизации и проработки движения глаз (ДПДГ) является:

- А. Ф. Шапиро;**
- Б. Ф. Джерборд;
- В. Дж. Боулби;
- Г. Дж. Вильямс.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.