Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.10.2026 15:36:32
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра общей психологии

Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической деятельности
_____Ю.А. Устименко
«25» декабря 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.01.05 Психологическая помощь при посттравматических стрессовых расстройствах

Направление подготовки **37.04.01Психология**
Направленность (профиль): Психологическое консультирование
Форма обучения: очно-заочная
Курс – 2
Семестр – 3
Всего зачетных единиц – 2, часов –72
Форма отчетности: зачет – 3 семестр

Программу разработал
Старший преподаватель Князютенкова С.А.

Одобрена на заседании кафедры
«19» ноября 2025 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой Кузьмина К.Е.

Смоленск
2025

1. Место дисциплины в структуре ОП

Учебная дисциплинаБ1.В.02.05. «Психологическая помощь при посттравматических стрессовых расстройствах» входит в блок дисциплин части, формируемой участниками образовательного процесса по направлению подготовки магистратура 37.04.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование», магистратура.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь представление об основных явлениях и процессах психики и ее структуре, в том числе о физиологических основах ее функционирования. В ходе освоения дисциплины актуализируются и углубляются знания, полученные студентами в процессе предшествующего изучения дисциплин: «Теория и практика психологического консультирования», «Кризисная психология», «Психологическая помощь в чрезвычайных / экстремальных ситуациях» и др. Данный курс, наряду с курсом «Общей психологии» является одним из базовых курсов по подготовке психолога-профессионала, способного разбираться в различных видах посттравматического стрессового расстройства и иметь общее представление о механизмах формирования и протекания стресса у людей.

Совместно с курсами «Практикум по психологическому консультированию и профилактике» у студентов формируется умения проводить диагностику стресса и реализовывать психологические методы диагностики посттравматического расстройства. Развивает навыки коррекции и профилактики стресса и посттравматического расстройства в прикладных условиях.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения *(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)*
ПК-1.Способен к оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, а также к подготовке и координации работы межведомственных групп по оказанию психологической помощи	**Знать**: особенности функционирования психики в норме и патологии; механизмы возникновения кризисных состояний, эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств; направления, технологии и методы психологическойпомощи; порядок взаимодействия межведомственных групп по оказанию психологической помощи и этику общения с лицами, нуждающимися в психологической помощи. **Уметь**: использовать приемы и технологии диагностики и психологической коррекции кризисных состояний,эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств и нарушений психической деятельностис целью оказания психологической помощи отдельным лицам и социальным группам; разрабатывать совместно со специалистами междисциплинарного профиля программы оказания комплексной психологической помощи отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия; проводить психологическую оценку эффективности деятельности специалистов по предоставлению психологической помощи в ходе межведомственного взаимодействия.

	Владеть: навыками диагностики и психологической коррекции кризисных состояний, эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств с целью оказания психологической помощи отдельным лицам и социальным группам; методами организации предоставления и управления предоставлением психологической помощив ходе подготовки и координации работы межведомственных групп.
ПК-2. Способен оказывать консультативную психологическую помощь населению и трудовым коллективам.	**Знать**: основные научные направления, теории, технологии и методы психологической консультативной помощи, подходы и технологии комплексной работы с психологическими проблемами в рамках психологического консультирования населения и трудовых коллективов. **Уметь**: разрабатывать и реализовывать соответствующую комплексную(-ые) программу(-мы) консультативной психологической помощи; анализировать и корректировать программы мероприятий по оказанию консультативной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам в соответствии с промежуточными результатами; составлять рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультативной психологической помощью, и трудовых коллективов. **Владеть**: приемами и методами анализа психологической проблемы, лежащей в основе запроса клиента(-ов); навыками оказания консультативной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования.
ПК-3 Способен осуществлять психологическое консультирование отдельных лиц и социальных групп по проблемам, связанным с переживанием трудных жизненных ситуаций, в том числе экстремальных / чрезвычайных ситуаций.	**Знать:**закономерности и специфику психического функционирования человека, группы в условияхпереживания трудных жизненных ситуаций, в том числе экстремальных / чрезвычайных ситуаций, формы и методы психологического консультирования лиц, переживающих трудную жизненную ситуацию, в том числе

	экстремальную / чрезвычайную ситуацию. **Уметь:** применять на практике совокупность приемов и методов психологического консультированиялиц (социальных групп), переживающихтрудную жизненную ситуацию, в том числе экстремальную / чрезвычайную ситуацию, для комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер личности, самосознания, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт с целью гармонизации психического состояния человека и социально-психологических процессов и явлений в группе. **Владеть:** приемами и методами психологического консультирования лиц (социальных групп), переживающихтрудную жизненную ситуацию, в том числе экстремальную / чрезвычайную ситуацию.
ПК–4.Способен организовывать предоставление психологического сопровождения отдельных лиц и социальных групп, в том числе участников боевых действий и их семей.	**Знать:** методы организации психологического сопровождения отдельных лиц и социальных групп, в том числе участников боевых действий и их семей; системы профилактики негативных социальных явлений, системы психологической помощи по вопросам семейных отношений, психолого-педагогической помощи, реабилитации и абилитации, проблемам психологического здоровья. **Уметь:** разрабатывать и реализовывать план психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи отдельным лицам и социальным группам, в том числе участникам боевых действий и их семьям, в целях повышения реабилитационного потенциала. **Владеть:** навыками разработки плана и реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам, в том числе участникам боевых действий и их семьям.

3. Содержание дисциплины

Понятия «стресс» и «психическая травма». Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию как отражение сложности проблемы. Значение социально-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики общей психологии.

Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Гормональная регуляция стресса. Концепции «психосоматического

балансирования» («взаимных замещений невротических и соматических симптомов») М.Шура, А.Митчерлиха, их оценка.

Термин «психическая травма» (ПТСР) и многозначность его определений. Представления о психической травме в концепциях З.Фрейда и К.Юнга. Трехкомпонентная концепция психической травмы(ПТСР) М.Балинта. Представление о психической травме (ПТСР) как разрушении базовых схем и базовых убеждений. Представление о ПТСР как проявлении и следствии утраты смыслов (В.Франкл, И.Ялом). Принцип развития и принцип системности как необходимые методологические принципы социально-психологического исследования проблемы стресса и ПТСР.

Феномены, отражающие специфику ПТСР как реакции особого типа на действие травматических стрессоров: «психический коллапс», «консервация» адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности при ПТСР: стойкое повышение тревоги. Особенности телесного опыта лиц с ПТСР. Нарушение действия механизмов психологической защиты и привычных стратегий совладания, низкая способность к произвольной саморегуляции.

Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи. Возможности психодинамической терапии при работе с лицами с ПТСР. Работа со сновидениями. Показания для проведения индивидуальной, групповой и семейной психотерапии. Организация экстренной психологической помощи. Представление о реабилитации лиц, получивших ПТСР.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы		Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1	Методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания	7	2	2	3
2	Общее представление о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.	7	2	2	3
3	Формы проявления стресса и посттравматического стрессового расстройства	12	2	4	6
4	Теоретические модели развития ПТСР	9	2	4	5
5	Основные психологические феномены ПТСР	8	2	2	4
6	Психические состояния при ПТСР	9	-	4	5
7	Диагностика и коррекция ПТСР Психологическая помощь пострадавшим при ПТСР	14	2	6	6
	Зачет	4			4
	ИТОГО	**72**	**12**	**24**	**36**

5. Виды образовательной деятельности
Занятия лекционного типа

Лекция 1.Методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания

Понятия «стресс» и «психическая травма». Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию как отражение сложности проблемы. Значение социально-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики общей психологии.Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, С.Фолкман, Т.Кокс, Л.Леви, А.Каган, Дж.Эверли, Р.Розенфельд, К.В.Судаков и др.).

Лекция 2. Общее представление о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.

Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Гормональная регуляция стресса. Концепции «психосоматического балансирования» («взаимных замещений невротических и соматических симптомов») М.Шура, А.Митчерлиха, их оценка. Роль состояний «отказа», «ухода», «капитуляции» в возникновении психических и соматических дисфункций, их феноменологическое сходство с фазами резистентности и истощения по Г.Селье. Психологические предикторы возникновения этих состояний. Реализация требований системного подхода к изучению стресса.

Лекция 3. Формы проявления стресса и посттравматического стрессового расстройства

Термин «психическая травма» (ПТСР) и многозначность его определений. Представления о психической травме в концепциях З.Фрейда и К.Юнга. Понятия «инфантильной психической травмы» и «психической травмы взрослых» (Г.Кристел). Концепция «кумулятивной травмы» М.Хана. Стадии развития ПТСР.

Лекция 4Теоретические модели развития ПТСР

Трехкомпонентная концепция психической травмы(ПТСР)М.Балинта. Представление о психической травме (ПТСР) как разрушении базовых схем и базовых убеждений. Концепция психической травмы Р.Я-новой-Балмен. Представление о ПТСР как проявлении и следствии утраты смыслов (В.Франкл, И.Ялом). Интегративная концепция психической травмы П.Левина. Принцип развития и принцип системности как необходимые методологические принципы социально-психологического исследования проблемы стресса и ПТСР

Лекция 5. Основные психологические феномены ПТСР

Феномены, отражающие специфику ПТСР как реакции особого типа на действие травматических стрессоров: «психический коллапс», «консервация» адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности при ПТСР: стойкое повышение тревоги. Особенности телесного опыта лиц с ПТСР. Нарушение действия механизмов психологической защиты и привычных стратегий совладания, низкая способность к произвольной саморегуляции. Изменение смысла в ситуации ПТСР. Смысловые конфликты, смыслоутраченность, мифотворчество. Понятие «виктимной личности» и «виктимической вины». Изменение и сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф: паника, беспорядки, циркуляция слухов, мифотворчество, создание «сообществ пострадавших».

Лекция 6. Диагностика и коррекция ПТСР. Психологическая помощь пострадавшим ПТСР.

Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи. Возможности психодинамической терапии при работе с лицами с ПТСР. Работа со сновидениями. Показания для проведения индивидуальной, групповой и семейной психотерапии. Организация экстренной психологической помощи. Представление о реабилитации лиц, получивших ПТСР.

Занятия семинарского типа

Занятие 1

Методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания

Вопросы для обсуждения

1. Понятия «стресс» и «психическая травма».
2. Значение социально-психологических исследований проблемы стресса и психической травмы для теории и практики общей психологии.
3. Виды стресса и критерии их определения
4. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, С.Фолкман, Т.Кокс, Л.Леви, А.Каган, Дж.Эверли, Р.Розенфельд, К.В.Судаков и др.).

Занятие 2

Общее представление о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении

Вопросы для обсуждения

1. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные.
2. Концепции «психосоматического балансирования» («взаимных замещений невротических и соматических симптомов») М.Шура, А.Митчерлиха, их оценка.
3. Определение понятия «стрессовые события».
4. Классификации стрессоров (на основании критериев негативной значимости, длительности и времени, необходимого на адаптацию. Роль состояний «отказа», «ухода», «капитуляции» в возникновении психических и соматических дисфункций, их феноменологическое сходство с фазами резистентности и истощения по Г.Селье.
5. Гомоны, участвующие в возникновении и уменьшении стресса

Занятие 3 -4

Формы проявления стресса и посттравматического стрессового расстройства*Вопросы для обсуждения*

1. Термин «психическая травма» и многозначность его определений.
2. История понятия, методологические подходы к исследованию
3. Трехкомпонентная концепция психической травмы М.Балинта.
4. Представление о психической травме как разрушении базовых схем и базовых убеждений.
5. Концепция психической травмы Р.Я-новой-Балмен.
6. Представление о психической травме как проявлении и следствии утраты смыслов (В.Франкл, И.Ялом).
7. Интегративная концепция психической травмы П.Левина.
1.
).
3. Критические жизненные события, травматические события, повседневные стрессоры, хронические стрессоры в качестве основных классов стрессовых событий.
4. Типы критических событий.
5. Традиционное представление о совладании (coping) как адаптивном поведении.
6. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Их значение при переживании стрессовых событий разных типов.

Занятие 5-6

Теоретические модели развития ПТСР

Вопросы для обсуждения

1.Теоретические модели возникновения и развития ПТСР: психоаналитический, когнитивный, психобиологический, психосоциальный подходы.

2. Мультифакторная теория ПТСР.
3. Влияние возраста пострадавших на возникновение ПТСР Исследования ПТСР у жертв катастроф, террористических актов, несчастных случаев, насилия и т.д.
4. Особенности ПТСР в детском возрасте.
5. Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи.
6. Особенности ПТСР в пожилом возрасте.
7. Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи.

Занятие 7-8

Основные психологические феномены ПТСР

Вопросы для обсуждения

1. Понятие «виктимной личности» и «виктимической вины». Изменение и сужение жизненной перспективы.
2. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф: паника, беспорядки, циркуляция слухов, мифотворчество, создание «сообществ пострадавших
3. Симптомокомплексы их проявлений, возможности психологической диагностики.
4. Стадии развития нормальных и патологических стрессовых и постстрессовых реакций, их проявление на различных уровнях: социально-психологическом, психологическом (ценностно-личностном, поведенческом, когнитивном, эмоциональном), психофизиологическом, физиологическом.
5. Реакции на травматические события, выделяемые в МКБ-10 и DSM-IV в качестве расстройств.

Занятие 8

Психические состояния при ПТСР

Вопросы для обсуждения

1. Аргументация использования категории «психические состояния» в качестве предмета социально-психологического исследования психологических особенностей лиц, переживших стрессовые события.
2. Общие представления о психических состояниях как классе психических явлений. Сущность и функции психических состояний.
3. Понятие «характеристики психических состояний». Выделение объективных и субъективных; общих, индивидуальных и особенных характеристик.
4. Понятие «структурные уровни психических состояний».
5. Структурный анализ стресса как сложного, многокомпонентного психического состояния.

Занятие 9-10-11

Диагностика и коррекция ПТСР Психологическая помощь пострадавшим при ПТСР

Вопросы для обсуждения

1. Влияние возраста пострадавших на возникновение ПТСР Исследования ПТСР у жертв катастроф, террористических актов, несчастных случаев, насилия и т.д.
2. Особенности ПТСР в детском возрасте.
3. Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи.
4. Особенности ПТСР в пожилом возрасте.
5. Специфика феноменологических проявлений, особенности подходов к диагностике и оказанию психологической помощи.
6. Теоретические модели возникновения и развития ПТСР: психоаналитический, когнитивный, психобиологический, психосоциальный подходы.
7. Диагностика степени выраженности и типа ПТСР.

8. Методы диагностики: структурированное клинико-психологические и психоаналитическое интервью; метод наблюдения; способы качественного анализа поведения; методики анализа речи; опросники; метод субъективного шкалирования; проективные методы.
9. Проблема интеграции полученных данных. Основные принципы оказания психологической помощи лицам с ПТСР.
10. Психотерапевтические подходы, их цели и методы на различных этапах работы с пострадавшими.
11.Возможности психодинамической терапии при работе с лицами с ПТСР. Работа со сновидениями.
12.Показания для проведения индивидуальной, групповой и семейной психотерапии. Организация экстренной психологической помощи.
13. Реабилитации лиц, получивших ПТСР.

Самостоятельная работа

Тема 1

Методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания

1. Ответьте на вопросы тестового задания 1
2. Создайте таблицы «Мифология стресса»

Тип стресса	Миф о стрессе	Правда о стрессе

Тема 2

Общее представление о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении

1. Напишите эссе на тему: «Как влияет на характер стресса тип высшей нервной деятельности человека?»
2.

Тема 3

Формы проявления стресса и посттравматического стрессового расстройства

1. Создать общий список «Стрессовые установки». Сформулировать к каждой стрессовой установке соответствующую ей «антистрессовую установку».
2. Каждый человек из группы по очереди рассказывает ситуацию, вызвавшую у него стресс. Задача остальных участников группы – разделить факты и интерпретаций в ситуации стресса и определить, какие именно психологические установки способствовали возникновению стресса.
3. Выполнить технику «Шкала неприятностей». Обсудить результаты в общей группе.
4. Ответьте на вопросы тестового задания 2.

Тема 4

Теоретические модели развития ПТСР

1. Определите собственный характер копинг-поведения по методике Э. Хайма
2. Проанализируйте предложенные в методике Э.Хайма адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-поведения. Дайте обоснование выделения каждой группы вариантов. Приведите примеры использования вариантов поведения из каждой группы из вашего личного опыта.

Тема 5

Основные психологические феномены ПТСР

1. Проведите опросник на скрининг ПТСР (TraumaScreeningQuestionnaire, Brewin C. etal., 2002).

   Опросник на скрининг ПТСР – краткий опросник, состоящий из 10 вопросов, отражающих симптомы вторжения и физиологического возбуждения, позволяющий провести скрининг ПТСР. Он состоит из 10 вопросов, отражающих

симптомы вторжения (интрузии) и физиологического возбуждения, с вариантами ответа да/нет. Для положительного ответа, каждый из симптомов должен быть отмечен по крайней мере дважды на прошлой неделе. Сделайте выводы.

Тема 6

Психические состояния при ПТСР.

1. Пройдите следующие диагностические методики, обработайте результаты, сделайте заключение по результатам диагностического исследования:

- Экспресс-оценка состояния: опросник «САН»
- Опросник трудового стресса Ч. Спилбергера
- Сокращенная шкала JDS
- SACS (Стили совладающего поведения)

2. Выберите одного испытуемого и дайте его комплексную характеристику с точки зрения индивидуальных особенностей возникновения и протекания стресса.

Тема 7

Диагностика и коррекция ПТСР Психологическая помощь пострадавшим при ПТСР

1. На основе полученных знаний и навыков создайте итоговую таблицу «Стрессовый и нестрессовый стиль жизни: профессиональный подход». Для подведения итогов индивидуально разработайте «10 правил профилактики стресса». Обсудите правила в общей группе.
2. Подготовить доклады на следующие темы:

- Психологические проблемы изучения ПТСР.
- Психическая диссоциация при ПТСР и при психосоматических заболеваниях.
- Завершение действий и его роль в симптомообразовании ПТСР.

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1. Требования к информационному сообщению

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Темы сообщений

1. Регуляторный подход к изучению стресса.
2. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
3. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
4. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
5. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
6. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Особенности психологической помощи на каждойиз них.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
8. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

9. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
10. Как влияет на характер стресса тип высшей нервной деятельности человека

Критерии оценки информационного сообщения

1) Новизна и оригинальность решения поставленных задач (5б),
2) Теоретическая, практическая значимость результатов (5б),
3) Использование современных демонстрационных средств (5б),
4) Владение вниманием аудитории, умение преподнести себя (5б),
5) Общий объем сообщения (5б)
6) Достаточное количество литературных источников, их достоверность (5б)

2. Требования к написанию эссе

Используемый шрифт текста – только Times New Roman; Размер шрифта – 14 кегль; Цвет шрифта – исключительно черный; Межстрочный интервал – 1,5; Выравнивание – по ширине страницы; Отступ красной строки – 1,25; Отступ слева – 30 миллиметров; Отступ справа – 10 миллиметров; Отступ снизу – 20 миллиметров; Отступ снизу – 20 миллиметров.

Вступление. Определение проблемы, общий контекст, постановка вопроса.

Формулировка тезиса. Четкое высказывание своей позиции по теме. Это основа, на которую следует опираться.

Аргументы и примеры. Приводятся 2–3 доказательства в пользу точки зрения. Каждый аргумент должен подтверждаться примером из литературы, истории, личного опыта.

Контраргумент (опционально). Упоминание противоположной точки зрения.

В*ывод*. Краткое подведение итогов.

Темы эссе

1. Проблема стресса и психической травмы в контексте психосоматическогоисследования.
2. Традиции изучения проблемы психической травмы в психоанализе и когнитивной психологии.
3. Эмоциональный и телесный опыт лиц, переживших психотравмирующие ситуации.
4. Психологические проблемы изучения ПТСР.
   Психическая диссоциация при ПТСР и при психосоматических заболеваниях.
5. Завершение действий и его роль в симптомообразовании ПТСР.
6. Зоны профессионального риска специалистов при оказании помощи лицам с травматическим опытом.
7. Проблема комплайенса в медицине как психологическая проблема.
8. Гендерные отличия в проявлении ПТСР

Критерии оценки эссе

Основные критерии и уровни оценки	**Баллы**
1. Актуальность проблемы. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. 2. Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и обоснованиях, с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа. 3. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты педагогической действительности или собственный опыт.	5
1. Актуальность проблемы. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы.	4

2. Проблема раскрыта с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа, но теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются. 3. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты педагогической действительности или собственный опыт.	
1. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. 2. Проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов. 3. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты педагогической действительности или собственный опыт.	3
1. Представлена собственная позиция при раскрытии проблемы. 2. Проблема обозначена на бытовом уровне. 3. Аргументация неубедительная или отсутствует.	2
1. Не ясно выражена собственная позиция. 2. Проблема не раскрыта, или сформулировано мнение без аргументов. 3. Аргументация своего мнения дана вне контекста проблемы.	1
Максимальный балл за материалы эссе	5

3. Требования к оформлению реферата

Объем реферата: 20-24 страниц. Поля: верхнее, нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см. Текст: - шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт., цвет – чёрный (авто) - интервал - 1,5 в редакторе Word - интервалы между абзацами не допускаются - каждый абзац начинается с красной строки, т.е. делается абзацный отступ.

Структура реферата: Титульный лист (форма прилагается). План (образец оформления прилагается). Введение (2-3 с.). Основная часть (до 20 с.) включает в себя главы (с параграфами) или разделы. В тексте реферата слово «основная часть» не пишется. Заключение (до 2 с.). Список использованных источников и литературы. Приложения (если есть). Введение, Заключение, Список использованных источников и литературы, Приложения – не нумеруются Нумерация страниц начинается с 3-й страницы (Введение), нумерация начинается с цифры «3».

Примерная тематика рефератов

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
7. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
8. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
9. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

10. Экологический подход к изучению ПТСР. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
11. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
12. Стратегии преодоления ПТСР (копинг-механизмы).
13. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
14. Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления ПТСР
15. Трансактный подход к изучению ПТСР. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
16. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром эмоционального выгорания.
17. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

Критерии и показатели оценивания реферата

Критерии (максимально)	Показатели
1.Новизна реферированного текста (5б)	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы (5б)	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников (5б)	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению (5б)	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность (5б)	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток; - литературный стиль.

Схема оценки реферата:
«отлично»: 23 – 25 баллов
«хорошо»: 19 – 22 баллов
«удовлетворительно»: 15 – 18 баллов
«неудовлетворительно»: менее 15 баллов

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачет

Перечень вопросов к зачету

2. Преодоление ПТСР как ресурс развития профессионала.
3. Новые информационные технологии и источники ПТСР.
4. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
5. Психопрофилактика и коррекция стресса.
6. Общая классификация методов борьбы ПТСР
7. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
8. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом и ПТСР.
9. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
10. Спортивный стресс
11. Понятие «Посттравматический стресс»
12. Применение аутогенной тренировки для снижения стресса и ПТСР
13. Применение методов нейролингвистического программирования для снижения ПТСР
14. Суть метода совершенствования поведенческих навыков
15. Метод целеполагания в работе с ПТСР
16. Особенности составления психокоррекционных программ борьбы с ПТСР
17. Детский ПТСР. Особенности его проявления.
18. Школьный стресс. Особенности психологической коррекции стрессового состояния у детей.

Критерии оценивания ответов студентов

Зачтено - ответ студента полный, раскрывающий сущность данного вопроса;
- регулярно отчитывался о выполнении самостоятельной работы, успешно защитил индивидуальное задание, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой
- материал излагается в логической последовательности;
- студент связывает теоретический материал с практической деятельностью, подтверждая данные теоретические положения конкретными примерами;
- формирует вывод в конце ответа;
- обосновано отвечает на дополнительные вопросы;
- обладает профессиональным мышлением;
- ответ уверенный, речь грамотно оформленная.
- ответ студента полный, раскрывающий сущность данного вопроса;
- материал излагается в логической последовательности;
- допускает незначительные недочеты в изложении учебного материала;
- знает определение педагогических понятий;
- связывает теоретический материал с практической деятельностью;
- на дополнительные вопросы отвечает с некоторыми источниками;
- ответ уверенный, речь грамотно оформлена.

Не зачтено пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не ознакомившемуся с основной литературой, предусмотренной программой, и не овладевшему базовыми знаниями, предусмотренными по данной дисциплине и определенными соответствующей программой курса (перечень основных знаний и умений, которыми должны овладеть студенты, является обязательным элементом рабочей программы курса.

Тестовое задание 1.
Выберите правильный ответ

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной; •
г) к физиологической.
2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.
3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?
а) к изменению общего эмоционального фона»;
б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
в) к изменениям в характере;
г) к невротическим состояниям.
4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?
а) к низкому;
б) к среднему;
в) к высокому;
г) к сверхвысокому.
5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?
а) мысли;
б) действия;
в) чувства;
г) последствия.
6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?
а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
в) прогнозы на основе психологических тестов;
г) математические модели

Тестовое задание 2.
Выберите правильный ответ

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса вболезнь?
а) тревоги;
б) адаптации;
в) истошения;
г) на любой из перечисленных.
2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?
а) стадия адаптации;
б) стадия тревоги;
в) стадии истошения.
3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. ЙерксаиАж. Додсона, соответствует эустрессу?
а) отсутствие эмоций;
б) средний уровень эмоционального возбуждения;

в) чрезмерно выраженные эмоции.
4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочихравных особенностях)?
а) слабый и короткий;
б) слабый и длительный;
в) сильный и короткий.
5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?
а) уровень самооценки;
б) характер человека;
в) направленность психики;
г) характер протекания беременности у матери.
6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?
а) тип высшей нервной деятельности;
б) родительские сценарии;
в) условия труда;
г) прогноз будущего.
7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?
а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
б) общественный статус;
в) условия труда;
г) установки и ценности человека.
8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?
а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
б) характер протекания беременности у матери;
в) черты личности;
г) ранний детский опыт;
г) тип высшей нервной деятельности.
9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?
а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
б) аккуратные и добродушные;
в) спокойные и рассудительные;
г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?
а) чувствительность рецепторов;
б) тип высшей нервной деятельности;
в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
г) особенность процессов мышления;
д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.
11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитныхсил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:
б) внутреннего конфликта;
в) депрессии?
12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:
а) физиологической концепции;
б) биохимической концепции;
в) психоаналитической концепции;

г) когнитивной концепции;
д) информационной концепции?

Критерии оценивания тестового задания
за правильный ответ студент получает 1 балл;
если ответ не указан или неверен 0 баллов.
неудовлетворительно – до 50 % баллов за тест;
удовлетворительно – от 51 до 70% баллов за тест;
хорошо – от 71 до 85 % баллов за тест;
отлично – более 85 % баллов за тест.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562959 (дата обращения: 01.12.2025).
2. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562958 (дата обращения: 01.12.2025).
3. Гендина, Н. И. Информационная культура личности в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Н. И. Гендина, Е. В. Косолапова, Л. Н. Рябцева ; под научной редакцией Н. И. Гендиной. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14419-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497004 (дата обращения: 01.12.2025).
4. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563534 (дата обращения: 01.12.2025).
5. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566663 (дата обращения: 01.12.2025).
6. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебник для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562989 (дата обращения: 01.12.2025).
7. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566851 (дата обращения: 01.12.2025).
8. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139 (дата обращения: 01.12.2025).

7.2. Дополнительная литература

1. Зараменских, Е. П. Информационные системы: управление жизненным циклом : учебник и практикум для вузов / Е. П. Зараменских. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 486 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21415-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/571328 (дата обращения: 01.12.2025).
2. Корнилова, Т. В. Подростки групп риска / Т. В. Корнилова, Е. Л. Григоренко, С. Д. Смирнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 273 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07748-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562312 (дата обращения: 01.12.2025).
3. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебник для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568103 (дата обращения: 01.12.2025).
4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 368 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21819-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582211 (дата обращения: 01.12.2025).
5. Чернова, Е. В. Информационная безопасность человека : учебник для вузов / Е. В. Чернова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16772-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566457 (дата обращения: 01.12.2025).
6. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567710 (дата обращения: 01.12.2025).

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1.http://flogiston.ru/articles/educational
2.http://www.pedlib.ru/Books/2/0309/index.shtml
3.http://revolution.allbest.ru/psychology/00019115_0.html
4.http://www.koob.ru/talizina_n_f/ped_psihologiya

- http://www.culture.ru – портал культурного наследия, традиций народов России;
- http://www.library.ru – информационно-справочный портал;
- http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/ - ACADEMIA телевизионный проект;
- http://moodle.smolgu.ru – система дистанционного обучения СмолГУ

8. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная следующим оборудованием: стандартная учебная мебель (28

учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт., напольный мобильный проекционный экран DA-LITE – 1 шт., мультимедиапроекторBenQ – 1 шт., ноутбук Lenovo – 1шт., колонки Genius – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы: ауд. 507 (компьютерный класс), оснащенная следующим оборудованием: компьютерный студенческий стол – 15 шт., компьютерный стол для преподавателя – 1 шт., монитор Acer – 16 шт., системный блок Kraftway – 16 шт., принтер Canon – 1 шт., проектор InFokus – 1 шт., интерактивная доска сенсорная SMARTBoard – 1 шт., стандартная учебная мебель (40 учебных посадочных мест), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

9. Программное обеспечение

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231.

Microsoft Open License, лицензия 49463448 всоставе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.