

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии

 Утверждаю
зав. кафедрой _____ А.Л. Короткова
Протокол заседания кафедры № 5
от «15» января 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Психология стресса и коррекция посттравматических состояний
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	Социальная психология
Год набора	2026

Составители:
Д-р псих. наук, проф. Грязнов А.Н.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре ОПОП
 3. Требования к результатам освоения дисциплины
 4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций
 - 4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам)
 - 4.3 Планы практических и семинарских занятий
 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
 8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине
- Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
- Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Дисциплина «Психология стресса и коррекция посттравматических состояний» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана в системе подготовки по направлению 37.03.01 Психология.

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системных знаний о природе стресса, механизмах его возникновения и развития, особенностях посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), а также освоение методов диагностики, профилактики и психологической коррекции посттравматических состояний у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

1. Изучить современные теоретические подходы к пониманию стресса (физиологический, психологический, транзактный).
2. Сформировать представление о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР): критерии диагностики, симптоматика, течение.
3. Освоить методы диагностики стресса и посттравматических состояний (клиническое интервью, шкалы, опросники).
4. Изучить основные подходы к психологической коррекции ПТСР и других посттравматических состояний.
5. Сформировать практические навыки оказания экстренной психологической помощи и психотерапевтической поддержки лицам, пережившим травматические события.

После освоения данной дисциплины студент должен:

Знать особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе; особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояний, правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности.

Уметь выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической

безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе; выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекции посттравматических состояний.

Владеть навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекции посттравматических состояний; способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса и коррекция посттравматических состояний» относится к части учебного плана, которая формируется участниками образовательных отношений (Блок 1) и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

Психология кризисных состояний
Социальная психология

Психология стресса и коррекция посттравматических состояний
--

Обеспечиваемые учебные дисциплины

Психология девиантного поведения с основами психотерапии
Производственная практика (преддипломная практика)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Психология стресса и коррекция посттравматических состояний» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология:

ПК-4. Способен оказать психологическую помощь социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
Компетенция ПК-4	
ПК-4.1 Определяет основные направления социально-психологических проблем и пути их решения; оказывает психологическую помощь с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы	<p>ПК-4.1 3.4 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>ПК-4.1 У.5 Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>ПК-4.1 В.5 Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний</p>
ПК-4.2 Организует и проводит индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги с лицами, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации	<p>ПК-4.2 3.8 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояние, правила проведения психологической экспертизы(оценке) комфортности</p> <p>ПК-4.2 У.11 Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний</p>

	ПК-4.2 В.10 Владеет способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию
--	--

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины по очному обучению составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения.

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самос т. работа	Все го час ов	Индик ат оры компет е нции
	Лекци и	Практи ки			
Модуль 1					
Тема 1. Понятие стресса. Физиологические и психологические теории стресса	2	2	2	6	ПК-4.1 3.4, У.5, В.5 ПК-4.2 3.8
Тема 2. Виды стресса: эустресс, дистресс, профессиональный стресс, травматический стресс	2	2	2	6	
Тема 3. Диагностика стресса и стрессоустойчивости	2	2	2	6	
Модули 2					
Тема 4. Понятие психической травмы. Классификация травматических событий	2	4	2	6	ПК-4.1 3.4; У.5; ПК-4.2 3.8, У.11, В.10
Тема 5. ПТСР: диагностические критерии (DSM-5, МКБ-11), симптоматика, течение	4	4	2	6	
Тема 7. Факторы риска и резилентности при ПТСР	2	4	2	6	
Модули 3					
Тема 6. Острая стрессовая реакция и расстройство адаптации	4	8	2	12	ПК-4.1 У.5, В.5; ПК-4.2 3.8, У.11, В.10
Тема 8. Экстренная психологическая помощь при острой стрессовой реакции	4	8	4	14	
Тема 9. Основные подходы к психотерапии ПТСР: КПТ, EMDR, телесная терапия	2	8	4	14	

Модуль 4					
Тема 10. Групповая работа с посттравматическими состояниями. Дебрифинг	4	2	2	6	ПК-4.1 У.5; В.5;
Тема 11. Профилактика ПТСР и вторичной травматизации специалистов	2	6	2	10	ПК-4.2 3.8, У.11, В.10
Подготовка к экзамену			18	18	
ИТОГО	30	60	54	144	

Пояснительная записка с этапами формирования компетенций

Программа курса «Психология стресса и коррекция посттравматических состояний» для студентов направления «Психология» состоит из 4 модулей, порядок освоения которых выстраивает траекторию и этапы формирования заявленных компетенций (или их составляющих).

Первый модуль охватывает 3 темы рабочей программы учебной дисциплины. В результате прохождения первого модуля, студент должен:

ПК-4.1 3.4 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.2 3.8 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояний, правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности

ПК-4.1 У.5 Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.1 В.5 Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний

Уровень освоения полученных знаний проверяется выступлением на семинаре, защитой реферата, тестовым опросом.

Модуль 2 включает в себя три учебные темы.

В результате прохождения модулей студент должен:

ПК-4.1 3.4 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.1 У.5 Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.2 У.11 Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний

ПК-4.2 В.10 Владеет способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию

По результатам освоения модулей проводится устный, тестовый опрос и выполняются контрольные работы.

Модуль 3 включает в себя три учебные темы.

В результате прохождения модулей студент должен:

ПК-4.2 3.8 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояние, правила проведения психологической экспертизы(оценке) комфортности

ПК-4.1 У.5 Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной,

этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.2 У.11 Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний

ПК-4.1 В.5 Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний

ПК-4.2 В.10 Владеет способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию

Уровень освоения полученных знаний проверяется выступлением на семинаре, защитой реферата, тестовым опросом.

Модуль 4 включает в себя две учебные темы.

В результате изучения четвертого модуля студент должен:

ПК-4.2 3.8 Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояние, правила проведения психологической экспертизы(оценке) комфортности

ПК-4.1 У.5 Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

ПК-4.2 У.11 Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний

ПК-4.1 В.5 Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний

ПК-4.2 В.10 Владеет способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию

По результатам освоения модулей проводится устный, тестовый опрос и выполняются контрольные работы.

По результатам освоения дисциплины проводится экзамен.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Понятие стресса. Физиологические и психологические теории стресса

Определение стресса. Отличие стресса от дистресса, фрустрации, конфликта. Общий адаптационный синдром (Г. Селье): стадии тревоги, резистенции, истощения. Физиологические механизмы стресса: гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (НРА-ось), симпатoadреналовая система. Психологические теории стресса: теория когнитивной оценки (Р. Лазарус, С. Фолкман) – первичная и вторичная оценка, копинг-стратегии. Понятие «стрессоустойчивость» и «резилентность».

Тема 2. Виды стресса: эустресс, дистресс, профессиональный стресс, травматический стресс

Эустресс (мобилизующий) и дистресс (разрушающий). Профессиональный стресс: причины, модели (К. Маслач – профессиональное выгорание). Травматический стресс: отличия от повседневного стресса (интенсивность, внезапность, угроза жизни, выход за рамки обычного человеческого опыта). Посттравматический стресс. Критерии травматического события по DSM-5. Виды травматических событий: антропогенные (насилие, военные действия, теракты), природные (землетрясения, наводнения), техногенные (аварии).

Тема 3. Диагностика стресса и стрессоустойчивости

Клиническое интервью при стрессе. Скрининговые шкалы: Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10), Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). Опросники профессионального выгорания (MBI – Maslach Burnout Inventory). Оценка копинг-стратегий (опросник Лазаруса). Психофизиологические методы: измерение КГР, ЧСС, кортизола. Наблюдение за поведенческими проявлениями стресса.

Тема 4. Понятие психической травмы. Классификация травматических событий

Психическая травма: определение, критерии (событие выходит за пределы обычного человеческого опыта, вызывает ужас, беспомощность). Виды травм: острая, хроническая (повторяющаяся), комплексная (длительная травма в отношениях привязанности). Травма потери, травма насилия, травма свидетеля. Синдром выученной беспомощности (М. Селигман). Понятие «травматическая связь».

Тема 5. ПТСР: диагностические критерии, симптоматика, течение

Диагностические критерии ПТСР по DSM-5 и МКБ-11. Четыре кластера симптомов: вторжение (флэшбэки, кошмары), избегание (триггеров, мыслей, мест), негативные изменения в когнициях и настроении (искажённая самооценка, отчуждение), изменения в реактивности (гипербдительность, стартл-реакция, агрессия, проблемы со сном). Острый (до 3 месяцев) и хронический (более 3 месяцев) ПТСР. Отсроченное ПТСР. Коморбидность с депрессией, тревожными расстройствами, аддикциями.

Тема 6. Факторы риска и резилентности при ПТСР

Факторы риска: предтравматические (женский пол, низкий социально-экономический статус, психические расстройства в анамнезе), перитравматические (интенсивность травмы, восприятие угрозы жизни, диссоциация), посттравматические (отсутствие социальной поддержки, дополнительные стрессоры). Резилентность (психологическая устойчивость): личностные ресурсы (оптимизм, толерантность к неопределённости, локус контроля), социальные (поддержка семьи и сообщества), нейробиологические. Посттравматический рост (PTG): понятие, домены (ценность жизни, новые возможности, сила, отношения, духовность).

Тема 7. Острая стрессовая реакция и расстройство адаптации

Острая стрессовая реакция (ОСР): временные рамки (от 3 дней до 1 месяца), симптомы (дезориентация, сужение внимания, диссоциация, эмоциональная заторможенность или возбуждение). Дифференциальная диагностика ПТСР и ОСР. Расстройство адаптации: реакция на идентифицируемый стрессор (в течение 3 месяцев), эмоциональные и поведенческие симптомы (депрессия, тревога, нарушение поведения). Специфика работы с расстройством адаптации.

Тема 8. Экстренная психологическая помощь при острой стрессовой реакции

Цели экстренной помощи: обеспечение безопасности, снижение остроты реакции, восстановление способности к саморегуляции. Принципы: «не навреди», доступность, своевременность, краткосрочность. Техники: установление контакта (вербальный и невербальный), нормализация состояния («то, что с вами происходит – нормальная реакция на ненормальную

ситуацию)), техники заземления (5-4-3-2-1, «стоп-кран», «квадрат дыхания»)), работа с панической атакой, экстренное контейнирование. Запрещённые приёмы: не использовать дебрифинг в острую фазу, не требовать подробных рассказов о травме.

Тема 9. Основные подходы к психотерапии ПТСР

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) ПТСР: психообразование, когнитивное реструктурирование (работа с дисфункциональными убеждениями – «мир опасен», «я слабый», «я виноват»), техника экспозиции (воображения и in vivo), профилактика рецидивов.

EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз): фазы лечения (история, подготовка, оценка, десенсибилизация, инсталляция, сканирование тела, закрытие, переоценка). Показания и противопоказания.

Телесная терапия: подход П. Левина – работа с сенсомоторными следами травмы, титрование, завершение незавершённых реакций. Методы стабилизации (ресурсные техники, «контейнер»). Травма-информированная йога.

Тема 10. Групповая работа с посттравматическими состояниями. Дебрифинг

Групповая психотерапия ПТСР: преимущества (снижение изоляции, нормализация, обмен копингами). Форматы: психообразовательные группы, группы поддержки, когнитивно-поведенческие группы. Психологический дебрифинг (J. Mitchell): фазы (введение, факты, мысли, реакции, симптомы, обучение, завершение). Современные данные об эффективности дебрифинга: не рекомендуется как обязательное вмешательство после травмы, может быть вреден. Альтернативы: дебрифинг по запросу, раннее психосоциальное вмешательство.

Тема 11. Профилактика ПТСР и вторичной травматизации специалистов

Первичная профилактика: снижение риска травматизации (безопасность среды, подготовка к чрезвычайным ситуациям). Вторичная профилактика: раннее выявление и вмешательство (скрининг, экстренная помощь). Третичная профилактика: реабилитация и предотвращение хронификации. Вторичная травматизация (синдром проживающего, compassion fatigue): симптомы, факторы риска. Профилактика выгорания и вторичной травмы: саморегуляция, супервизия, разграничение работы и жизни, техники самопомощи.

4.3. Планы практических и семинарских занятий

Тема 1. Понятие стресса. Физиологические и психологические теории

Теоретические вопросы:

1. Дайте определение стресса. В чём отличие стресса от дистресса?
2. Опишите стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье.
3. В чём суть транзактной модели стресса Р. Лазаруса?

Практические задания:

- **Задание «Кейс-анализ»:** Определите, на какой стадии стресса находится персонаж (ситуация из фильма/литературы). Обоснуйте.
- **Упражнение «Первичная и вторичная оценка»:** В малых группах разберите ситуацию (потеря работы, экзамен). Какие оценки даёт человек? Какие копинг-стратегии возможны?

Тема 2. Виды стресса

Теоретические вопросы:

1. Чем отличается травматический стресс от повседневного?
2. Что такое профессиональное выгорание? Назовите его стадии.
3. Какие события могут быть отнесены к травматическим?

Практические задания:

- **Задание «Классификация»:** Распределите предложенные события (развод, теракт, сдача проекта, наводнение, буллинг на работе) по видам стресса.
- **Заполнение опросника МВІ** (профессиональное выгорание) на учебной группе (анонимно). Обсуждение результатов.

Тема 3. Диагностика стресса

Теоретические вопросы:

1. Какие методы используются для диагностики стресса?
2. Что измеряет шкала PSS-10?
3. Какие копинг-стратегии являются адаптивными, а какие – дезадаптивными?

Практические задания:

- **Практикум «Диагностический инструментарий»:** Проведение и интерпретация шкалы PSS-10 и шкалы тревоги Спилбергера-Ханина.
- **Работа с опросником копинг-стратегий Лазаруса:** анализ профиля, обсуждение.

Тема 4. Понятие психической травмы

Теоретические вопросы:

1. Что такое психическая травма? Каковы критерии травматического события?
2. В чём отличие острой травмы от хронической?
3. Что такое «выученная беспомощность»?

Практические задания:

- **Дискуссия:** «Может ли одно и то же событие стать травмой для одного человека и не стать для другого?».

- **Анализ кейса:** Определите вид травмы в описанной ситуации (авария, длительное насилие в семье, потеря близкого).

Тема 5. ПТСР: диагностические критерии

Теоретические вопросы:

1. Назовите четыре кластера симптомов ПТСР по DSM-5.
2. Чем отличается острый ПТСР от хронического?
3. Что такое «диссоциативный подтип» ПТСР?

Практические задания:

- **Задание «Диагностика по критериям»:** Прочитайте клинический случай. Проверьте соответствие критериям ПТСР.
- **Ролевая игра «Клиническое интервью при подозрении на ПТСР»:** Один студент – клиент (с заданными симптомами), другой – психолог, проводит структурированное интервью. Группа даёт обратную связь.
- **Работа со шкалой PCL-5:** заполнение, интерпретация.

Тема 6. Острая стрессовая реакция и расстройство адаптации

Теоретические вопросы:

1. Каковы временные рамки острой стрессовой реакции?
2. Как отличить ОСР от ПТСР?
3. Что такое расстройство адаптации? Приведите примеры.

Практические задания:

- **Кейс-анализ:** Дифференциальная диагностика ПТСР, ОСР и расстройства адаптации.
- **Разработка алгоритма действий психолога при подозрении на ОСР.**

Тема 7. Факторы риска и резилентности

Теоретические вопросы:

1. Назовите предтравматические, перитравматические и посттравматические факторы риска.
2. Что такое резилентность? Какие факторы её усиливают?
3. Что такое посттравматический рост (PTG)?

Практические задания:

- **Упражнение «Оценка резилентности»:** Заполнение опросника резилентности Коннора-Дэвидсона (CD-RISC). Обсуждение.
- **Дискуссия:** «Возможно ли позитивное изменение после травмы?».

Тема 8. Экстренная психологическая помощь

Теоретические вопросы:

1. Каковы цели и принципы экстренной психологической помощи?
2. Какие техники используются для снижения остроты стрессовой реакции?

3. Чего НЕ следует делать при оказании экстренной помощи?

Практические задания:

- **Ролевая игра «Человек в состоянии острого стресса после ДТП»:** Отработка техник заземления («5-4-3-2-1», «квадрат дыхания»), нормализации, установления контакта.
- **Упражнение «Стоп-кран» и «Квадрат дыхания»** – освоение техник саморегуляции для специалиста и клиента.
- **Кейс «Звонок на телефон доверия»:** Моделирование разговора с панической атакой.

Тема 9. Основные подходы к психотерапии ПТСР

Теоретические вопросы:

1. Каковы основные компоненты КПТ ПТСР (экспозиция, когнитивное реструктурирование)?
2. В чём суть метода EMDR? Каковы фазы лечения?
3. Как работает телесная терапия?

Практические задания:

- **Задание «Когнитивное реструктурирование»:** Работа с дисфункциональными убеждениями («Я сам виноват», «Мир опасен»). Отработка техники Сократовского диалога.
- **Демонстрация (видео) сессии EMDR** (учебные материалы). Обсуждение этических аспектов.
- **Упражнение «Ресурсное место»:** Техника из телесной терапии для стабилизации.
- **Дебаты:** «Эффективен ли дебрифинг после травмы?».

Тема 10. Групповая работа. Дебрифинг

Теоретические вопросы:

1. В чём преимущества групповой работы при ПТСР?
2. Каковы фазы психологического дебрифинга (по J. Mitchell)?
3. Почему дебрифинг не рекомендуется как обязательное вмешательство?

Практические задания:

- **Ролевая игра «Проведение дебрифинга»:** Моделирование групповой сессии после учебного стресс-события. Группа – участники, ведущий – студент. Анализ ошибок.
- **Разработка программы групповой поддержки** для участников боевых действий (цели, формат, темы занятий).

Тема 11. Профилактика ПТСР и вторичной травматизации

Теоретические вопросы:

1. Назовите уровни профилактики ПТСР.
2. Что такое вторичная травматизация (синдром проживающего)?
3. Каковы методы профилактики выгорания у помогающих специалистов?

Практические задания:

- **Упражнение «Мои ресурсы»:** Карта личных ресурсов (внутренних и внешних) для профилактики выгорания.
- **Разработка памятки для психолога «Профилактика вторичной травматизации»** (5–7 пунктов).
- **Анализ кейса:** Психолог, работающий с жертвами насилия, стал тревожным, у него появились кошмары. Каковы ваши рекомендации? (супервизия, отдых, личная терапия).

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- логическое мышление, навыки создания научных работ гуманитарного направления, ведения научных дискуссий;
- развитие навыков работы с разноплановыми источниками;
- осуществление эффективного поиска информации и критики источников;
- получение, обработка и сохранение источников информации;
- преобразование информации в знание, осмысливание процессов, событий и явлений в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма;
- формирование и аргументированное отстаивание собственной позиций по различным проблемам истории.

Для решения указанных задач студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу исторические тексты, включая научные работы историков, научно-популярные статьи по истории, исторические документы официального и личного происхождения. Результаты работы с текстами

обсуждаются на семинарских занятиях, посвященных соответствующим по хронологии и проблематике вопросам истории. Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и оригинальной исторической литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работы.

Важной формой организации учебной деятельности студентов является проведение «круглых столов» с докладами студентов и вопросами аудитории с последующими рекомендациями со стороны преподавателя.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом до 10 страниц текста (до 3000 слов), посвященное какой-либо исторической проблеме. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей.

Тематика рефератов и эссе

1. Эволюция понятия «стресс»: от Г. Селье до современности.
2. Транзактная модель стресса Р. Лазаруса и её прикладное значение.
3. Профессиональное выгорание: модели, диагностика, профилактика.
4. Психофизиологические механизмы стресса: НРА-ось и вегетативная нервная система.
5. Посттравматический стресс у участников боевых действий.
6. ПТСР у жертв домашнего насилия: специфика и коррекция.
7. Комплексное ПТСР (С-PTSD): критерии и отличия от простого ПТСР.
8. Посттравматический рост: понятие, домены, методы оценки.
9. Когнитивно-поведенческая терапия ПТСР: эффективность и ограничения.
10. Метод EMDR: история, механизмы, доказательная база.
11. Телесно-ориентированные подходы в работе с травмой (П. Левин, П. Огден).
12. Групповая психотерапия ПТСР: форматы и эффективность.
13. Дебрифинг: история метода, современные рекомендации.
14. Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях.
15. Вторичная травматизация и профессиональное выгорание психологов.
16. Резилентность как ресурс преодоления травмы.
17. Травма-информированный подход в работе психолога.

18. Психологическая помощь детям, пережившим травматические события.

19. Расстройство адаптации: дифференциальная диагностика и терапия.

20. Культуральные особенности переживания и лечения ПТСР.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587844>.

2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582354>

Дополнительная литература

1. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566962>

2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система «IPRbooks»

2. <http://www.urait.ru> - Образовательная платформа ЮРАЙТ

3. <http://www.psynavigator.ru/> - Интернет-портал «Психологический навигатор». Единый, систематизированный и профессиональный источник информации, объединяющий многие психологические и психотерапевтические направления

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе изучения данной дисциплины в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления "ТИСБИ" используются:

Наименование аудитории	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Мультимедийная 317 аудитория. Лаборатория психолого-педагогических технологий.	Компьютер с выходом в интернет, проектор, звуковые колонки, аудиторная доска, плакаты, комплект специализированной учебной мебели на 44 посадочных места.	<p>- Операционная система Microsoft Windows 10 Pro. - Microsoft Office 2013.</p> <p>Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет.</p> <p>Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО.</p> <p>- Коррекционно-диагностический комплекс Л.А. Ясюковой ч. 3 (программа с диска School 3 компании "ИМАТОН"). Сер. номер: ЯС-01-1410-90554-1125</p> <p>- "Ориентир". Методика автоматизированной профориентации. Диск компании "ИМАТОН". Секр. номер: КПО-01-1206-44769-1318</p>
Читальный зал. Кабинет 214 для самостоятельной работы студентов	10 компьютеров с выходом в интернет, копировальный аппарат, комплект специализированной учебной мебели (столы, стулья) на 46 посадочных мест, книжные стеллажи для периодики, выставочные витрины, шкаф для хранения книг, выставочный стеллаж, стеллажи для хранения книжного фонда. Спец. рабочее место для слабовидящих: ноутбук,	<p>- Операционная система Microsoft Windows 8.1 Pro, Windows 10 Pro. - Microsoft Office 2013.</p> <p>Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет.</p> <p>Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО.</p> <p>- Информационно-правовая система ""Гарант"" - договор №12135/2019 от 02.12.2019г. с автоматической пролонгацией. Обновления производятся в автоматическом режиме через сеть Интернет самим разработчиком практически ежедневно</p>

	клавиатура Брайля, портативное устройство для чтения PEARL.	
--	---	--

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки результатов обучения рекомендуется использовать модульно-рейтинговую систему оценивания знаний, умений и навыков студентов по окончании изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на экзамене.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$$C = \frac{M_1 + M_2 + \dots + M_n}{n} \times 0,6,$$

где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$$З = К \times 0,4,$$

где К - количество баллов на экзамене;

$$И = C + З + П,$$

где П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции ПК-4. Способен оказать психологическую помощь социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в части дисциплины «Психология стресса и коррекция посттравматических состояний»

Уровни сформированности и компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды	Устный и тестовый опрос Реферат Контрольная работа Экзамен

	<p>образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний</p>	
<p>Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)</p>	<p>Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояние, правила проведения психологической экспертизы(оценке) комфортности</p> <p>Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и</p>	<p>Устный и тестовый опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Экзамен</p>

	<p>другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний</p> <p>Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний</p>	
<p>Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)</p>	<p>Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; основы психологии стресса и коррекции посттравматических состояний; алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Знает особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; психологию стресса у лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию; алгоритм и технологии коррекции посттравматических состояние, правила проведения психологической экспертизы(оценке) комфортности</p> <p>Умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и</p>	<p>Устный и тестовый опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Экзамен</p>

	<p>другим социальным группам; выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе</p> <p>Умеет выявлять социально-психологические стрессы у лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и дальнейшей социализации; осуществлять индивидуальное, групповое социально-психологическое консультирование, тренинги по коррекция посттравматических состояний</p> <p>Владеет навыками оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в процессе индивидуальной и групповой работы по минимизации стресса и коррекция посттравматических состояний</p> <p>Владеет способами выявления специфики психического функционирования человека; основами анализа и планирования с учётом особенностей возрастных этапов развития человека; технологиями коррекции посттравматических состояний при оказании психологической помощи социально уязвимым слоям населения и лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	
--	--	--

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины Психология стресса и коррекция посттравматических состояний.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования компонентов компетенций ПК-4.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на умение собирать исходные данные и анализировать показатели эффективности различных сфер регулирования экономики, и использовать полученные сведения для принятия управленческих решений, и обосновывать их.

При подготовке к семинарскому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Практические занятия проводятся после лекционного изучения темы. Решение разноуровневых заданий и задач, приведенных в рабочей программе дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции. При проведении занятий с помощью интерактивных технологий академическая группа разбивается на несколько малых групп (МГ). Каждая МГ обеспечивается необходимыми заданиями. В результате каждая из команд выносит на всеобщее обсуждение свои результаты и может быть оценена как со стороны преподавателя, так и со стороны студентов другой команды.

Промежуточный контроль знаний и умений студентов осуществляется по основным разделам учебной программы в рамках модульно – рейтинговой системы оценки знаний студентов в форме аудиторных контрольных работ, семинаров, тестового контроля, выполнения домашних заданий (рефератов). Формы контроля самостоятельной работы студентов очного обучения: реферат, контрольная работа, решение кейсов и ситуаций (задач), работа на семинарах, выполнение индивидуального задания, учитывается также посещение занятий. Эта работа осуществляется в рамках модульно-рейтинговой оценки знаний студентов.

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной
аттестации по дисциплине «Психология стресса и коррекция
посттравматических состояний»
направление подготовки 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: Социальная психология

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
 - 2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
 - 2.1.1 Выступление на семинаре
 - 2.1.2 Тестирование
 - 2.1.3 Реферат, эссе и др. творческие работы
 - 2.1.4 Контрольная работа
 - 2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
 - 2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к экзамену)
 - 2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задания к экзамену)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля Формируемые компетенции и их индикаторы	ПК-4	
	ПК-4.1	ПК-4.2
Формы текущего контроля		
выступление на семинаре	34, У5	38, У11
тестирование письменное	34	38
реферат, эссе, творческие задания	34, У5	38, У11
контрольная работа	34, У5 В59	38, У11, В10
Формы промежуточного контроля		
экзамен	34, У5, В5	38, У11, В10

З- знания, У- умения, В-владения

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

2.1.1. Выступление на семинаре

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях.

Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса.

Примерные вопросы к семинарским занятиям

Тема 1. Понятие стресса. Физиологические и психологические теории

1. Дайте определение стресса. Чем он отличается от дистресса, фрустрации и конфликта?

2. Опишите стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье. Какие изменения происходят в организме на каждой стадии?

3. В чём суть транзактной модели стресса Р. Лазаруса? Что такое первичная и вторичная когнитивная оценка?

4. Назовите основные копинг-стратегии. Какие из них являются адаптивными, а какие – дезадаптивными?

Тема 2. Виды стресса

1. Чем отличается эустресс от дистресса? Приведите примеры.

2. Что такое профессиональный стресс? Опишите модель профессионального выгорания К. Маслач (стадии, симптомы).

3. Каковы критерии травматического события? Чем травматический стресс отличается от повседневного?

4. Назовите виды травматических событий (антропогенные, природные, техногенные). Приведите примеры.

Тема 3. Диагностика стресса и стрессоустойчивости

1. Какие методы используются для диагностики стресса (клинические, опросные, психофизиологические)?

2. Что измеряет шкала PSS-10? Как интерпретируются результаты?

3. Опишите шкалу тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). Чем отличаются ситуативная и личностная тревожность?

4. Какие опросники применяются для оценки профессионального выгорания (MBI)?

Тема 4. Понятие психической травмы

1. Дайте определение психической травмы. Каковы критерии травматического события по DSM-5?

2. В чём отличие острой травмы от хронической? Что такое комплексная травма (С-PTSD)?

3. Что такое «выученная беспомощность» (М. Селигман)? Приведите примеры.

4. Опишите феномен «травматической связи» (стокгольмский синдром).

Тема 5. ПТСР: диагностические критерии, симптоматика, течение

1. Назовите четыре кластера симптомов ПТСР по DSM-5. Охарактеризуйте каждый.

2. Что такое флэшбэки? Чем они отличаются от обычных воспоминаний?

3. Каковы критерии острого и хронического ПТСР? Что такое отсроченное ПТСР?

4. Какие расстройства часто коморбидны с ПТСР?

Тема 6. Острая стрессовая реакция и расстройство адаптации

1. Каковы временные рамки острой стрессовой реакции (ОСР)? Какие симптомы характерны?

2. Чем ОСР отличается от ПТСР?

3. Дайте определение расстройства адаптации. Приведите примеры стрессоров, его вызывающих.

4. Какие симптомы расстройства адаптации выделяют (депрессивные, тревожные, смешанные, с нарушением поведения)?

Тема 7. Факторы риска и резилентности при ПТСР

1. Назовите предтравматические, перитравматические и посттравматические факторы риска развития ПТСР.

2. Что такое резилентность (психологическая устойчивость)? Какие личностные и социальные факторы её усиливают?

3. Что такое посттравматический рост (PTG)? Назовите домены PTG.

4. Может ли травма привести к позитивным изменениям? Приведите примеры.

Тема 8. Экстренная психологическая помощь при острой стрессовой реакции

1. Каковы цели и принципы экстренной психологической помощи?

2. Какие техники используются для установления контакта и нормализации состояния?

3. Что такое техники заземления? Приведите примеры (5-4-3-2-1, «квадрат дыхания»).

4. Чего НЕ следует делать при оказании экстренной помощи (ошибки специалиста)?

Тема 9. Основные подходы к психотерапии ПТСР

1. Каковы основные компоненты когнитивно-поведенческой терапии ПТСР (экспозиция, когнитивное реструктурирование)?

2. В чём суть метода EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз)? Назовите фазы лечения.

3. Как работает телесная терапия травмы (П. Левина)? Что такое «титрование» и «завершение незавершённых реакций»?

4. Какие показания и противопоказания у каждого из подходов?

Тема 10. Групповая работа с посттравматическими состояниями. Дебрифинг

1. В чём преимущества групповой психотерапии ПТСР перед индивидуальной?

2. Каковы фазы психологического дебрифинга по Дж. Митчеллу?

3. Почему дебрифинг в настоящее время не рекомендуется как обязательное вмешательство после травмы? Каковы альтернативы?

4. Что такое травма-информированные группы поддержки?

Тема 11. Профилактика ПТСР и вторичной травматизации специалистов

1. Опишите уровни профилактики ПТСР (первичная, вторичная, третичная).

2. Что такое вторичная травматизация (синдром проживающего, синдром эмоционального выгорания)? Каковы её симптомы?

3. Какие методы профилактики выгорания и вторичной травмы существуют для помогающих специалистов?

4. Какую роль играет супервизия и личная терапия в профилактике вторичной травматизации?

Критерии оценивания выступления на семинаре

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	80-89
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть социально-психологического явления.	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может	60-69

дать их характеристику	
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.1.2. Тестирование

Тестирование используется для текущего контроля умений и навыков студентов в целях освоения компетенции. Чтобы правильно ответить на тесты, студенты изучают необходимый теоретический материал по теме. Каждому студенту выдается индивидуальный вариант тестового задания. Вопросы включают разные форматы: одиночный выбор, множественный выбор, соответствие и открытые вопросы.

Демонстрационный вариант теста

1. Кто ввёл понятие «общий адаптационный синдром»?

- а) Р. Лазарус
- б) Г. Селье
- в) К. Маслач
- г) З. Фрейд

2. Стадия резистентности в модели Г. Селье характеризуется:

- а) мобилизацией защитных сил организма
- б) истощением адаптационных резервов
- в) нормализацией физиологических показателей и сопротивляемостью стрессору
- г) панической реакцией

3. Согласно транзактной модели стресса Р. Лазаруса, стресс возникает при:

- а) действии любого сильного раздражителя
- б) нарушении гомеостаза
- в) несоответствии между требованиями среды и воспринимаемыми ресурсами
- г) блокировке инстинктов

4. Что из перечисленного является дезадаптивной копинг-стратегией?

- а) активное решение проблемы
- б) поиск социальной поддержки
- в) избегание и самообвинение
- г) переоценка ситуации

5. Профессиональное выгорание (по К. Маслач) не включает:

- а) эмоциональное истощение
- б) деперсонализацию (цинизм)
- в) редукцию личных достижений
- г) повышение профессиональной мотивации

6. К травматическим событиям НЕ относится:

- а) участие в боевых действиях

- б) изнасилование
- в) развод супругов
- г) землетрясение

7. Какой симптом относится к кластеру «вторжение» при ПТСР?

- а) избегание мест, напоминающих о травме
- б) флэшбэки
- в) чувство отчуждения от других
- г) гипербдительность

8. Для диагностики ПТСР по DSM-5 необходимо наличие симптомов из каждого кластера в течение не менее:

- а) 1 недели
- б) 1 месяца
- в) 3 месяцев
- г) 6 месяцев

9. Комплексное ПТСР (C-PTSD) характеризуется дополнительно:

- а) нарушениями самооценки и регуляции аффекта
- б) только флэшбэками
- в) отсутствием избегания
- г) кратковременностью симптомов

10. Острая стрессовая реакция диагностируется, если симптомы длятся:

- а) от 3 дней до 1 месяца
- б) более 1 месяца
- в) до 2 дней
- г) более 6 месяцев

11. Что из перечисленного является предтравматическим фактором риска ПТСР?

- а) интенсивность травмы
- б) женский пол
- в) отсутствие социальной поддержки после травмы
- г) диссоциация во время травмы

12. Посттравматический рост (PTG) – это:

- а) отсутствие ПТСР после травмы
- б) позитивные изменения личности в результате борьбы с травмой
- в) быстрое восстановление докризисного уровня функционирования
- г) отрицание факта травмы

13. Какая техника является базовой в экстренной психологической помощи при панической реакции?

- а) дебрифинг
- б) экспозиция in vivo
- в) техника «квадрат дыхания»
- г) анализ сновидений

14. При оказании экстренной помощи НЕ рекомендуется:

- а) давать советы «возьми себя в руки»
- б) устанавливать физический контакт с согласия

- в) называть эмоции пострадавшего
- г) помогать восстановить дыхание

15. Метод EMDR был разработан:

- а) А. Беком
- б) Ф. Шапиро
- в) К. Роджерсом
- г) П. Левиным

16. В когнитивно-поведенческой терапии ПТСР экспозиция используется для:

- а) снижения избегания и угашения условного страха
- б) повышения самооценки
- в) анализа детских травм
- г) обучения релаксации

17. Телесная терапия травмы делает акцент на:

- а) проработке семейной истории
- б) незавершённых сенсомоторных реакциях («замороженном» возбуждении)
- в) изменении иррациональных убеждений
- г) медитации осознанности

18. Психологический дебрифинг (по Дж. Митчеллу) включает фазу:

- а) «факты» (что произошло)
- б) гипнотического внушения
- в) поведенческой экспозиции
- г) фармакотерапии

19. Согласно современным рекомендациям, дебрифинг:

- а) обязателен для всех пострадавших
- б) может быть вреден и не рекомендуется как рутинное вмешательство
- в) является методом выбора при ПТСР
- г) эффективен только при комплексной травме

20. Вторичная травматизация – это:

- а) повторная травматизация того же человека
- б) развитие симптомов ПТСР у специалиста в результате работы с травмой клиента
- в) травма, переданная по наследству
- г) травма, полученная во взрослом возрасте

21. Что из перечисленного помогает профилактике вторичной травматизации?

- а) длительная работа без перерывов
- б) отказ от супервизии
- в) регулярная саморефлексия и супервизия
- г) полное отождествление с клиентом

22. Шкала PCL-5 используется для:

- а) оценки депрессии
- б) скрининга ПТСР
- в) измерения тревожности
- г) диагностики выгорания

23. Опросник резилентности Коннора-Дэвидсона (CD-RISC) измеряет:

- а) уровень стресса
- б) психологическую устойчивость
- в) посттравматический рост
- г) диссоциацию

24. Расстройство адаптации отличается от ПТСР тем, что:

- а) стрессор менее интенсивный (не травматический)
- б) всегда присутствуют флэшбэки
- в) длится более 6 месяцев
- г) не поддаётся лечению

25. Что из перечисленного является примером посттравматического роста?

- а) появление кошмаров
- б) укрепление отношений с близкими после травмы
- в) избегание мест, напоминающих о травме
- г) злоупотребление алкоголем

Открытые вопросы

Назовите 3 этапа психотерапевтического процесса.

Ответ: Установление контакта, исследование проблемы, завершение.

В чем разница между "переносом" и "контрпереносом"?

Ответ: Перенос – чувства клиента к терапевту, контрперенос – ответные чувства терапевта.

Какие этические принципы нарушает терапевт, начинающий романтические отношения с клиентом?

Ответ: Границы профессиональных отношений, конфиденциальность, объективность.

Как телесно-ориентированная терапия объясняет связь стресса и мышечных зажимов?

Ответ: Тело "запоминает" напряжение (по Райху), образуя "мышечный панцирь".

Почему экзистенциальная терапия работает с темой смерти?

Ответ: Осознание смерти может мотивировать на поиск смысла жизни.

Какие методы подойдут для работы с паническими атаками? (Назовите 2)

Ответ: Дыхательные техники, экспозиционная терапия.

1-14 вопросы – 1 балл за каждый верный ответ.

15-20 вопросы – 2 балла за развернутый ответ.

Итого: 34 балла.

Критерии оценивания результатов тестирования

Результат	Балл
Студент верно ответил на 100-90 % вопросов	100-90
Студент верно ответил на 81-89 % вопросов	81-89
Студент верно ответил на 71-80 % вопросов	71-80
Студент верно ответил на 61-70 % вопросов	61-70

2.1.3. Реферат, эссе, творческая работа

Реферат является одним из этапов в формировании компетенций обучающегося. Реферат как форма оценочного средства предполагает краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация, развитие навыков логического мышления, углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Эссе представляет собой оригинальное произведение объемом до 10 страниц текста (до 3000 слов), посвященное какой-либо исторической проблеме. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей.

Тематика рефератов и эссе

1. Эволюция понятия «стресс»: от Г. Селье до современной нейробиологии.
2. Транзактная модель стресса Р. Лазаруса: теоретические основы и прикладное значение.
3. Профессиональное выгорание: модели, диагностика, профилактика (сравнительный анализ подходов).
4. Психофизиологические механизмы стресса: роль НРА-оси и вегетативной нервной системы.
5. Посттравматический стресс у участников боевых действий: факторы риска и резилентности.
6. ПТСР у жертв домашнего насилия: специфика симптоматики и коррекции.
7. Комплексное ПТСР (С-PTSD): критерии, отличия от простого ПТСР, терапевтические подходы.
8. Посттравматический рост (PTG): понятие, домены, методы оценки и стимулирования.
9. Когнитивно-поведенческая терапия ПТСР: эффективность, протоколы, ограничения.
10. Метод EMDR: история создания, механизмы действия, доказательная база и этические аспекты.
11. Телесно-ориентированные подходы в работе с травмой: Соматическое переживание и сенсомоторная психотерапия.
12. Групповая психотерапия ПТСР: форматы, эффективность, особенности динамики.
13. Дебрифинг: история метода, современные рекомендации и критика.

14. Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях: принципы, техники, организация.

15. Вторичная травматизация и профессиональное выгорание психологов: факторы риска и профилактика.

16. Резилентность как ресурс преодоления травмы: личностные и средовые детерминанты.

17. Травма-информированный подход в работе психолога: принципы и практические стратегии.

18. Психологическая помощь детям, пережившим травматические события (насилие, потеря, катастрофы).

19. Расстройство адаптации: дифференциальная диагностика, терапевтические подходы.

20. Культуральные особенности переживания травмы и лечения ПТСР (на примере разных этнических групп).

21. Роль социальной поддержки в профилактике и преодолении ПТСР.

22. Нейробиологические изменения при ПТСР: от амигдалы до префронтальной коры.

23. Фармакотерапия ПТСР: основные группы препаратов, показания, ограничения.

24. Психологическая помощь беженцам и вынужденным переселенцам с ПТСР.

25. Этические дилеммы при работе с травмой (конфиденциальность, сообщение о насилии, границы компетентности).

Критерии оценивания защиты реферата

Критерии оценивания	Баллы
В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция автора, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению реферата.	90-100
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении.	80-89
В работе имеются существенные отступления от требований к оформлению. В частности, тема освещена лишь частично. Допущены фактические ошибки в содержании реферата и отсутствуют выводы.	66-79
Реферат представлен, но тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; реферат содержит 25% или более текста опубликованных или подготовленных в учебных целях работ других авторов, не оформленного в виде цитат.	60-65

2.1.4. Контрольная работа

Контрольная работа используется для текущего контроля знаний и умений студентов. В целях освоения компетенции для написания контрольной работы студенты изучают необходимый теоретический материал по теме. Каждому студенту выдается индивидуальный вариант контрольной работы из расчета по времени на решение на одну полную пару.

Типовые варианты контрольной работы

Вариант 1

1. **Теоретический вопрос:** Опишите транзактную модель стресса Р. Лазаруса. В чём её отличие от физиологической модели Г. Селье?

2. **Кейс-задание:** У женщины 35 лет после разбойного нападения (месяц назад) наблюдаются флэшбэки, бессонница, избегание тёмных переулков, чувство вины. Проведите дифференциальную диагностику (ПТСР, острая стрессовая реакция, расстройство адаптации). Какие критерии указывают на ПТСР?

3. **Практическое задание:** Составьте алгоритм экстренной психологической помощи для человека в состоянии панической атаки после ДТП (перечислите последовательность действий и конкретные техники).

Вариант 2

1. **Теоретический вопрос:** Охарактеризуйте четыре кластера симптомов ПТСР по DSM-5. Приведите примеры каждого.

2. **Кейс-задание:** Психолог, работающий с жертвами насилия, стал замечать у себя кошмары, раздражительность, желание дистанцироваться от клиентов. Какое явление описано? Назовите факторы риска и предложите программу самопомощи.

3. **Практическое задание:** Разработайте фрагмент тренинга для группы сотрудников МЧС по профилактике вторичной травматизации (3–4 упражнения с описанием целей и процедуры).

Вариант 3

1. **Теоретический вопрос:** Сравните когнитивно-поведенческую терапию ПТСР и метод EMDR. В чём сходство и различия механизмов действия?

2. **Кейс-задание:** Подросток 16 лет пережил крушение автобуса (2 недели назад). Плачет, отказывается выходить из дома, жалуется на «повторы» аварии в голове. Диагностируйте состояние (обоснуйте). Какие методы экстренной помощи и дальнейшей коррекции показаны?

3. **Практическое задание:** Проведите анализ шкалы PCL-5 (предложен заполненный профиль). Интерпретируйте результаты (общий балл и по кластерам). Дайте рекомендации по направлению к специалисту.

Вариант 4

1. **Теоретический вопрос:** Что такое резилентность и посттравматический рост? Какие факторы способствуют РТГ?

2. **Кейс-задание:** Сотрудница социальной службы, работающая с семьями в кризисной ситуации, жалуется на усталость, цинизм, снижение эффективности.

Какие симптомы профессионального выгорания у неё проявляются? Предложите индивидуальный план профилактики.

3. Практическое задание: Разработайте структуру групповой психообразовательной программы для родственников лиц с ПТСР (темы занятий, цели, методы).

Вариант 5

1. Теоретический вопрос: Опишите фазы психологического дебрифинга (по Дж. Митчеллу). Почему в современных рекомендациях дебрифинг не является обязательным?

2. Кейс-задание: Мужчина 45 лет, ветеран боевых действий, через 2 года после возвращения стал агрессивным, избегает семьи, страдает бессонницей. Какая форма ПТСР (отсроченная, хроническая)? Обоснуйте. Предложите стратегию психотерапии.

3. Практическое задание: Составьте план скринингового обследования на ПТСР в организации, сотрудники которой пережили теракт (какие методики, процедура, критерии направления к психологу/психиатру).

Критерии оценивания контрольной работы:

Критерии	Баллы
Полное раскрытие темы, обоснованное решение кейса, грамотное выполнение практического задания, аккуратное оформление	90–100
Основные требования выполнены, но есть неточности или неполная аргументация	80–89
Существенные отступления (тема раскрыта частично, кейс решён поверхностно)	66–79
Задание выполнено не полностью, тема не раскрыта, грубые ошибки	60–65

2.2. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1. Фонд оценочных средств для проверки знаний/умений

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Определение стресса. Отличие стресса от дистресса, фрустрации, конфликта.

2. Общий адаптационный синдром Г. Селье: стадии, физиологические механизмы.

3. Транзактная модель стресса Р. Лазаруса (когнитивная оценка, копинг).

4. Виды стресса: эустресс, дистресс, профессиональный стресс, травматический стресс.

5. Профессиональное выгорание: модель К. Маслач, стадии, симптомы, диагностика.

6. Понятие психической травмы. Критерии травматического события.

7. Классификация травматических событий (антропогенные, природные, техногенные).
8. Острая, хроническая и комплексная травма (С-PTSD).
9. Диагностические критерии ПТСР по DSM-5 (четыре кластера симптомов).
10. Острый, хронический и отсроченный ПТСР.
11. Острая стрессовая реакция: временные рамки, симптомы, дифференциальная диагностика с ПТСР.
12. Расстройство адаптации: критерии, виды, отличие от ПТСР.
13. Факторы риска развития ПТСР (пред-, пери-, посттравматические).
14. Резилентность (психологическая устойчивость): понятие, факторы, методы оценки.
15. Посттравматический рост (PTG): домены, механизмы, взаимосвязь с ПТСР.
16. Методы диагностики стресса и ПТСР (шкалы PSS-10, STAI, PCL-5, опросник копинг-стратегий).
17. Шкала PCL-5: структура, интерпретация, применение в скрининге.
18. Экстренная психологическая помощь при острой стрессовой реакции: цели, принципы, техники.
19. Техники заземления: примеры, алгоритм применения.
20. Ошибки при оказании экстренной психологической помощи.
21. Когнитивно-поведенческая терапия ПТСР: экспозиция, когнитивное реструктурирование.
22. Метод EMDR: фазы лечения, механизмы, показания и противопоказания.
23. Телесная терапия травмы (Somatic Experiencing): титрование, завершение незавершённых реакций.
24. Групповая психотерапия ПТСР: преимущества, форматы (психообразовательные, поддерживающие, КПП-группы).
25. Психологический дебрифинг (Дж. Митчелл): фазы, эффективность, современные рекомендации.
26. Уровни профилактики ПТСР (первичная, вторичная, третичная).
27. Вторичная травматизация (синдром проживающего): симптомы, факторы риска.
28. Профилактика профессионального выгорания и вторичной травматизации психологов.
29. Травма-информированный подход в работе психолога: принципы.
30. Психологическая помощь детям с ПТСР: особенности диагностики и коррекции.
31. Культуральные аспекты травмы и посттравматических реакций.
32. Нейробиологические основы ПТСР (роль амигдалы, гиппокампа, префронтальной коры).
33. Коморбидность ПТСР с депрессией, тревожными расстройствами, аддикциями.
34. Фармакотерапия ПТСР: основные группы препаратов, показания.

35. Этические аспекты работы с травмой (сообщение о насилии, границы компетентности, конфиденциальность).

2.2.2. Фонд оценочных средств для проверки умений/навыки

Практические задания для экзамена

Задача 1.

К психологу обратилась женщина 28 лет. Три недели назад она стала свидетелем того, как неизвестные избили человека на улице. С тех пор она плохо спит, видит кошмары, вздрагивает от громких звуков, избегает того места и не может говорить о случившемся.

Вопросы:

1. Какое расстройство наиболее вероятно? Обоснуйте.
2. Какие критерии ПТСР из четырёх кластеров присутствуют?
3. Рекомендуйте стратегию помощи на данном этапе (краткосрочно и долгосрочно).

Задача 2.

Вы – психолог МЧС. Вас вызвали к женщине, которая только что вышла из горящего здания. Она трясётся, не может говорить, смотрит в одну точку, не реагирует на вопросы.

Вопросы:

1. Какое состояние у пострадавшей (диагноз)?
2. Каковы ваши первые действия? Опишите конкретные техники.
3. Что запрещено делать в этой ситуации?

Задача 3.

Психолог, работающий в центре реабилитации жертв насилия, за последние полгода стал раздражительным, утратил эмпатию, начал опаздывать на сессии, думает о смене профессии.

Вопросы:

1. Какое явление у психолога?
2. Назовите не менее трёх факторов риска.
3. Составьте план профилактических мероприятий для этого специалиста (индивидуальных и организационных).

Задача 4.

Ветеран боевых действий (45 лет) через 5 лет после возвращения обратился с жалобами на флэшбэки, гипербдительность, агрессию, избегание общения с семьёй.

Вопросы:

1. Поставьте предварительный диагноз (форма ПТСР).
2. Какие методы психотерапии наиболее эффективны (назовите 2–3 с обоснованием)?
3. Что такое посттравматический рост? Возможен ли он у данного клиента?

Задача 5.

В школе произошло нападение. Вы проводите групповое вмешательство с

учениками через 2 дня.

Вопросы:

1. Какую форму групповой работы вы выберете? Почему не дебрифинг?
2. Каковы цели вашего вмешательства?
3. Приведите примеры вопросов, которые вы зададите группе.

Задача 6.

Родители привели подростка 15 лет, который пережил изнасилование (полгода назад). Он отказывается ходить в школу, замкнут, ночью кричит во сне.

Вопросы:

1. Какие симптомы ПТСР вы видите?
2. В чём особенности работы с подростками, пережившими травму?
3. Какую технику из КПТ или EMDR вы предложите первой?

Задача 7.

Психолог проводит скрининг в организации после аварии на производстве. У сотрудника А. общий балл по PCL-5 = 45 (порог 33).

Вопросы:

1. Что означает этот результат?
2. Каковы дальнейшие действия психолога?
3. Какие ещё методики можно использовать для уточнения?

Задача 8.

Клиент с ПТСР в процессе EMDR-терапии на фазе десенсибилизации начал сильно тревожиться, просит остановить сессию.

Вопросы:

1. Каковы правильные действия терапевта?
2. Что такое «контейнер» и как его применить?
3. Как завершить сессию безопасно?

Задача 9.

Врачи направили к психологу пациента с диагнозом «расстройство адаптации» после увольнения. Он подавлен, считает себя неудачником, избегает поиска работы.

Вопросы:

1. Чем это состояние отличается от ПТСР?
2. Какие когнитивно-поведенческие техники вы примените?
3. Какова прогнозируемая длительность терапии?

Задача 10.

Вы проводите тренинг для сотрудников службы спасения по профилактике вторичной травматизации.

Вопросы:

1. Назовите 3 основные темы, которые необходимо включить.
2. Предложите одно упражнение на развитие саморегуляции.
3. Как вы оцените эффективность тренинга?

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам экзамена

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на экзаменационный билет студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, объясняет решение задачи на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	A	100-96	5+	Повышенный уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Задача решена правильно и с обоснованием принятого решения. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	A	95-91	5	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Задача решена верно, правильно обосновывает принятую методику решения задачи. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	A	90-86	5-	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	B	85-81	4+	Базовый уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	C	80-76	4	

Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	C	75-71	4-	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.	D	70-66	3+	Пороговый уровень с формированности компетенций
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	65-61	3	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	E	60	3-	
Студент испытывает значительные трудности в ответе на экзаменационные вопросы. Присутствует масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. Речь неграмотна. На дополнительные вопросы студент не отвечает. Задача не решена	F	Менее 60	2	Компетенции не сформированы