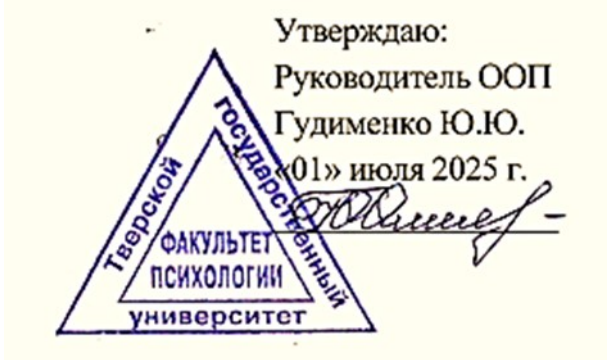


Документ подписан Министерством науки и высшего образования Российской Федерации  
Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 08.06.2026 17:32:15  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Психология стресса**

Специальность

**37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль)  
**Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

Для студентов 3 курса очной формы обучения

Составитель: *Ю.Ю. Гудименко*

Тверь, 2025

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины является:** освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

**Задачами дисциплины является изучение:**

- современных концепций биологического и психологического стресса;
- причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
- влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
- закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
- основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
- основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Обязательной части учебного плана и является необходимым условием подготовки клинического психолога.

Курс «Психология стресса» направлен на формирование основных подходов к изучению стресса, методам диагностики негативных состояний и способах преодоления стрессовых расстройств. В рамках дисциплины идет систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность, соматическое и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Освоение данного курса требует знания дисциплин «Анатомия и физиология ЦНС», «Психофизиология», «Нейрофизиология», «Практикум по нейрофизиологии», «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология» и других дисциплин. В процессе изучения данных курсов студенты формируют знания об анатомо-физиологическом строении мозга, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, физиологических аспектах строения ЦНС, автономной нервной системы и т.д., необходимые для изучения психофизиологии стресса.

Данный курс закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам «Психологическая профилактика зависимого поведения», «Психологическое консультирование», «Основы психотерапии», «Психология здоровья», «Психосоматика», «Практикум по психосоматике», «Практикум по психотерапии и консультированию», «Психология экстремальных ситуаций и

состояний», «Профилактика суицидов», а также успешного прохождения учебной и производственной практик.

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе:  
**контактная аудиторная работа:** лекции 36 часов, практические занятия 36 часов;  
**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 18 часов;  
**самостоятельная работа:** 18 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-8 Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>	<p>ОПК-8.1 Разрабатывает программы обучения по основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя знания новейших разработок и исследований, приемов и методов в области образования; анализирует и выбирает оптимальные педагогические технологии обучения; определяет источники необходимой информации и осуществляет ее поиск, владея современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами</p>
	<p>ОПК-8.3 Разрабатывает и реализует образовательные программы по повышению психологической компетентности лиц работающих с представителями различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя формы и способы обучения взрослых субъектов образовательного процесса</p>
	<p>ОПК-8.4 Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость применения берегающих здоровье технологий, сохранения и укрепления</p>

	<p>психологического здоровья представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды</p>
<p>ОПК-9 Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>	<p>ОПК-9.2 Проведение (совместно с представителями других медицинских, образовательных, общественных и иных организаций) психообразовательной и профилактической работы</p> <p>ОПК-9.3 Разрабатывает и реализует программы, направленные на сохранение здоровья, профилактику отклоняющегося (зависимого) поведения, повышение стрессоустойчивости для различных групп населения, используя здоровьесберегающие технологии</p>
<p>ПК-2 Способен применять и адаптировать современные методы и инструменты психодиагностического обследования, в зависимости от конкретных диагностических задач</p>	<p>ПК-2.1 Подборка и применение современных психодиагностических методов и инструментов, адекватных целям обследования, возрастным и социально-культурным особенностям испытуемого</p> <p>ПК-2.2 Осуществляет первичную обработку результатов психодиагностического обследования, данных психологического наблюдения и методов математической обработки результатов психодиагностического обследования</p>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачет, 6 семестр**

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоя тельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Семинарские/ Практические занятия/			Контроль самостояте льной работы
		всего	в т.ч. практиче ская подготов ка	всего	в т.ч. практиче ская подготов ка		
<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	12	4		4		2	2
<b>Тема 2.</b> Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.	12	4		4		2	2
<b>Тема 3.</b> Психофизиология стресса.	12	4		4		2	2
<b>Тема 4.</b> Оценка уровня стресс.	12	4		4		2	2
<b>Тема 5.</b> Динамика протекания стресса.	12	4		4		2	2
<b>Тема 6.</b> Причины возникновения стрессов.	12	4		4		2	2
<b>Тема 7.</b> Посттравматическое стрессовое расстройство	12	4		4		2	2
<b>Тема 8.</b> Методы оптимизации уровня стресса.	24	8		8		4	4
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>36</b>		<b>36</b>		<b>18</b>	<b>18</b>

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии

<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	Лекция	<i>Лекция традиционная</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг Диагностика</i>
<b>Тема 2.</b> Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.	Лекция	<i>Лекция традиционная</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг</i>
<b>Тема 3.</b> Психофизиология стресса.	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг Диагностика</i>
<b>Тема 4.</b> Оценка уровня стресс.	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Диагностика</i>
<b>Тема 5.</b> Динамика протекания стресса.	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг Диагностика</i>
<b>Тема 6.</b> Причины возникновения стрессов.	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинг; Моделирование консультационного и психотерапевтического процессов; Метод case-study</i>
<b>Тема 7.</b> Посттравматическое стрессовое расстройство	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинг; Моделирование консультационного и психотерапевтического процессов; Диагностика; Метод case-study</i>
<b>Тема 8.</b> Методы оптимизации уровня стресса.	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>

	Практическое занятие	<i>Тренинг;          Моделирование          консультационного и          психотерапевтического          процессов;          Метод case-study          Проработка приемов и техник          по оптимизации уровня стресса</i>
--	----------------------	--

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

### **1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **А) ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИКУМОВ**

##### **Практическое задание № 1**

Разработайте программу психодиагностического обследования стрессоустойчивости личности с аннотацией методов: (психофизиологических, психологических (объективные, субъективные)).

##### **Критерии оценивания результатов**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

##### **Практическое задание № 2**

Разработайте программу изучения стресса в ситуации оценки (контрольная работа, экзамен, съемка выступления на видео).

##### **Критерии оценивания результатов**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

##### **Практическое задание № 3**

Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются

эффективными/неэффективными (адаптивными/дезадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.

Некоторые стратегии совладания (копинга) приведены в раздаточном материале.

### ***Раздаточный материал***

#### **«Совладающее поведение (копинг стратегии)»**

##### ***Способы избавления от тревоги по К. Хорни.***

**Рационализация**, как наилучший способ оправдания своего уклонения от ответственности. Тревога может превращаться в рациональный страх (защищаются иррациональные установки) в широком диапазоне ситуации – страх родов, болезней, несчастья, нищеты, неправильного питания.

**Отрицание** – устранение из сознания (сознательное или бессознательное) с сохранением проявлений физических признаков страха и тревоги: усиленное потоотделение, учащение сердцебиения, частое мочеиспускание, чувство нетерпения и т.д.

**Наркотизация** – помимо употребления наркотических веществ, сюда относятся погружение в социальную деятельность, чрезмерная потребность во сне, который не восстанавливает силы, сексуальная активность.

**Избегание** мыслей, чувств, побуждений, а также ситуаций, в которых они проявляются с применением способа обесценивания. Здесь речь идет о внутренних запретах, которые понимаются автором как неспособность делать, чувствовать или обдумывать определенные вещи, с целью избавления от тревоги, которая возникает, если человек пытается это сделать.

Примеры запретов: фригидность и импотенция как запреты на получение удовольствия; запрет на умственное сосредоточение; запрет на высказывания своего мнения; запрет на установление контакта с другими людьми.

##### ***Копинг-стратегии по Лазарусу (цит. по Семеновой Г.В.):***

**конфронтация** – предпринимаются агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень враждебности и готовности риску;

**дистанцирование** – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости;

**самоконтроль** – волевые усилия по регулированию своих чувств и действий;

**поиск социальной поддержки** – осуществляется поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

**принятие ответственности** – признание своей роли в проблеме с сопутствующем способом ее решения;

**бегство/избегание** – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;

**планирование решения проблемы** – произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем;

**положительная переоценка** – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

#### **Практическое задание № 4**

Что наносит больший вред: более или менее короткие стрессовые жизненные события или длительные последствия дискретных стрессоров или хронические стрессоры? Обоснуйте свой ответ.

#### **Практическое задание № 5**

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.

Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.). Обоснуйте свой ответ.

#### **Практическое задание № 6**

М.М.Решетников пишет о том, что у 54% изнасилованных женщин, 91% попавших в автопроисшествия и т.д. отсутствовало ПТСР. Чем это можно объяснить? Почему у части людей, переживших катастрофические события, не проявлялось никаких признаков ПТСР? Обоснуйте свой ответ.

*Источник:* Решетников М.М. Психическая травма / М.М.Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. - с.115

#### **Практическое задание № 7**

Проведите сравнительный анализ концепций психической травмы на конкретных ситуациях. Например, ПТСР после переживания террористического акта, или физического насилия, или развода и т.д. с позиций психодинамического и когнитивного подходов.

#### **Практическое задание № 8**

В чем, по Вашему мнению, заключается природа компульсивного повторения переживания травматических событий? Его проявления приведены в раздаточном материале.

#### ***Раздаточный материал***

##### **«Компульсивное повторное переживание травматических событий»**

Проявляется он в том, что неосознанно индивид стремится к участию в ситуациях, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или с каким-то его аспектом. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации.

Например, ветераны могут служить в милиции; женщины, подвергшиеся насилию - вступать в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; индивиды, перенесшие в детстве ситуацию сексуального соблазнения - заниматься проституцией...

Субъект, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного переживания травмы, может выступать как в роли жертвы, так и агрессора. Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные

преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Также показана в высшей степени достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть уже во взрослом возрасте. В литературе описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами.

**Рекомендуемая литература:**

Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 31

**Практическое задание № 9**

Назовите сходство и различие между такими травматическими событиями, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы.

Какое может быть объяснение факту меньшей частоты развития ПТСР вследствие природных катастроф, чем террористических актов?

Конкретные факты приведены в раздаточном материале.

**Раздаточный материал**

North с соавторами провели анализ литературных данных по частоте развития ПТСР после различных травматических событий и обнаружили, что террористический акт является наиболее серьезной угрозой психическому здоровью населения по сравнению с природными катастрофами:

- после извержения вулкана ПТСР развилось у 2% населения (Shore, Tatum, Volhner, 1986);
- после проливного дождя у 4% было выявлено ПТСР (Canino, Bravo, Rubia, Woodbury, 1990);
- после наводнения 408% населения страдало от ПТСР (Smith, Robins, przybeck, Godring, 1986);
- прорыв плотины вызвал развитие ПТСР у 44% (Green, Lindy, Grace et al., 1990);
- после пожара у 53% населения было выявлено ПТСР (MacFarlane, 1996);
- после крушения самолета у 54% населения возникло ПТСР (Sloan, 1988);
- в результате бомбардировки в г. Оклахома у каждого третьего жителя развилось ПТСР (North et al., 1999).

**Рекомендуемая литература:** Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 54-55.

**Практическое задание № 10**

Проведите сравнительный анализ протекания ПТСР у детей и взрослых. В чем сходство и различие?

**Практическое задание № 11**

У детей рассматриваются следующие факторы, влияющие на степень тяжести психологических последствий и их продолжительность:

1. объективная интенсивность травмирующей ситуации;

2. субъективная оценка ее тяжести ребенком;
3. индивидуальная предрасположенность ребенка к развитию ОСР, ПТСР и иным негативным последствиям;
4. пол ребенка, так как некоторые авторы считают ,что у девочек признаки ПТСР более выражены;
5. возраст и уровень развития влияет на восприятие и запоминание травматического события;
6. благополучие или неблагополучие родительской семьи.

Могут ли встречаться признаки ПТСР у новорожденных детей и детей младшего возраста и если, да, то в чем это проявляется?

Как влияет семейное функционирование на развитие ПТСР у детей?

### **Практическое задание № 12**

Объясните повышенный риск комплекса суицидального поведения у лиц с ПТСР с позиций когнитивной, психодинамической и др. концепций психической травмы.

## **Б) ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

### **I модуль**

1. Составьте список способов диагностики психосоматических заболеваний.
2. Составьте перечень психосоматических нарушений, вызванных стрессом.
3. Приведите перечень психологических методик, с помощью которых возможно построение профиля личности при психосоматических заболеваниях.
4. Перечислите способы регуляции эмоциональных состояний личности.
5. Разработайте программу коррекции стрессовых состояний личности.

### **II модуль**

1. Опишите характеристики травм при ПТСР и стадии формирования постстрессовых нарушений.
2. Опишите основные диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Основные симптомы лиц с ПТСР.
3. Опишите, какими профессиональными качествами должна обладать личность в экстремальных условиях.
4. Разработайте программу специальной психологической подготовки к действиям в напряженных ситуациях.
5. Опишите способы психологической работы при работе с семьей.
6. Дайте общую характеристику народным и нетрадиционным методам профилактики и борьбы со стрессом.

## **В) ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ**

### **Примерные варианты тестов**

<b>Критерии оценивания</b>
Ответ на тестовое задание дан верно – 1 балл
Ответ на тестовое задание дан не верно – 0 баллов

## ВАРИАНТ № 1

1. Феномен стресса открыл:

- а) Павлов И.П.;
- б) Фрейд З.;
- в) Селье Г.;
- г) Орбели Л.А.

2. Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе рассматривал:

- а) гормональные аспекты стресса;
- б) биохимические аспекты стресса;
- в) психологические аспекты стресса

3. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:

- а) стадия депрессии;
- б) стадия тревоги;
- в) стадия страха, фобий;
- г) стадия резистентности (адаптации);
- д) стадия фрустрации;
- е) стадия истощения

4. Феномен неспецифической реакции организма

в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал:

- а) стрессом;
- б) эустрессом;
- в) дистрессом

5. Полезным стрессом называется:

- а) эустресс;
- б) дистресс

6. Вредоносным стрессом называется:

- а) эустресс;
- б) дистресс

7. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия:

- а) тревоги;
- б) фобии;
- в) страха;
- г) депрессия;
- д) адаптации

8. Длительное воздействие психологических стрессов, как правило, приводит к психосоматическим заболеваниям таким, как:

- а) сердечно-сосудистая система (ишемическая болезнь);
- б) язвенная болезнь желудка;
- в) артериальная гипертония;

г) неспецифический колит

9. В психологии выделяют:

- а) эмоциональный стресс;
- б) когнитивный стресс;
- в) психологический стресс

10. Эмоциональный стресс присущ:

- а) животным;
- б) человеку;
- в) животным и человеку

## **ВАРИАНТ № 2**

1. Что такое «стресс»?

- А) стресс – это неприятное длительное возбуждение;
- Б) стресс – это ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее приспособления к нему;
- В) стресс – это то, чего следует избегать;
- Г) стресс – комплекс физиологических изменений на уровне организма.

2. Что такое дистресс?

- А) дистресс – неприятный или вредоносный стресс;
- Б) дистресс может быть приятен или неприятен в зависимости от силы стрессора;
- В) дистресс – синоним слова "стресс";
- Г) дистресс – это эмоциональное напряжение.

3. Что происходит при стрессе на уровне организма?

- А) стресс всегда сопровождается сильными физиологическими сдвигами;
- Б) отсутствие внешних раздражителей тоже может вызвать стресс;
- В) уровень физиологических изменений при стрессе иногда равен нулю;
- Г) уровень физиологических изменений наиболее высок в минуты равнодушия.

4. Как называется биологический стресс?

- А) эмоциональное возбуждение;
- Б) способность к адаптации;
- В) общий адаптационный синдром;
- Г) гормональный выброс.

5. Как уменьшить дистресс в такой ситуации: беспомощный пьяница осыпает вас градом оскорблений, но явно не в состоянии нанести никакого вреда. Вам следует:

- А) спокойно пройти мимо;
- Б) пройти мимо, но затем позвонить в милицию;
- В) вступить в спор;
- Г) затеять драку и наказать его,

6. Как называется раздражитель в теории стресса Ганса Селье?

- А) фактор стресса;
- Б) стрессор;

- В) стрессирующий фактор;
- Г) стрессорный раздражитель.

7. Как связаны стресс и заболевания?

- А) заболевание всегда вызывает какую-либо степень стресса;
- Б) действие стресса меняет картину любого заболевания в худшую сторону;
- В) стресс всегда влечет какое-либо заболевание;
- Г) при заболевании следует избегать стресса.

8. Какие вы знаете фазы общего адаптационного синдрома?

- А) фазы нарастания, стабильности, снижения;
- Б) фазы тревоги, устойчивости, истощения;
- В) фазы начальная, разгара и конечная;
- Г) фазы приспособления, реакции и завершения.

9. Как связаны понятия «стресс» и «поисковая активность»?

- А) стресс всегда провоцирует поисковую активность;
- Б) наличие поисковой активности – критерий повреждающего действия стресса;
- В) поисковая активность – необходимое условие стресса;
- Г) стресс не связан с поисковой активностью.

10. Драка как форма реагирования на стресс относится к:

- А) невротическому способу реагирования;
- Б) поведенческому способу реагирования;
- В) психосоматическому способу реагирования;
- Г) типологическому способу реагирования.

11. Поисковая активность является:

- А) врожденной формой реагирования на стресс;
- Б) приобретенной в результате воспитания формой поведения;
- В) особенностью поведения человека при стрессе;
- Г) особенностью поведения, развитой в процессе воспитания.

14. Кто автор термина «стресс» и теории стресса?

- А) И.П. Павлов;
- Б) З. Фрейд;
- В) Г. Селье;
- Г) П.К. Анохин.

### **ВАРИАНТ № 3**

1. С какой стадии начинается стресс:

- а) со стадии адаптации
- б) со стадии тревоги
- в) со стадии резистентности
- г) со стадии истощения

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:

- а) щитовидная железа

- б) поджелудочная железа
- в) мозговое вещество надпочечников
- г) корковое вещество надпочечников

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

- а) положительный эмоциональный фон
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом
- г) негативный прогноз на будущее

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:

- а) чрезмерная сила стресса
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
- г) недостаток нужной информации

5. Что общего у биологического и психологического стресса:

- а) участие гормонов надпочечников
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью
- г) «размытые» временные рамки

6. Укажите пример «психологического» стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры
- г) травма, связанная с падением

7. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:

- а) интроверсия
- б) интроекция
- в) интроспекция

8. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ними – это:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) тестирование
- г) самонаблюдение

9. Совокупность нервных образований, участвующих в осуществлении рефлекса, - это:

- а) рефлекторная дуга
- б) рефлекторное кольцо
- в) безусловный рефлекс
- г) условный рефлекс

10. Выработка всякой новой реакции начинается со случайных проб и продолжается до тех пор, пока одна из них не приведет к успеху согласно принципу:

- а) активности,
- б) диадического взаимодействия
- в) проб и ошибок
- г) рефлекторной дуги.

11. Рефлексы:

- а) всегда врожденные проявления
- б) встречаются только у низших животных
- в) имеют мало отношения к выживанию
- г) простейшие сенсомоторные акты

12. Термин «личность» в психологии определяется как:

- а) человек, достигший высокого уровня психической зрелости
- б) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью
- в) сильный, волевой человек, достигший общественного признания
- г) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде

13. Структурой характера в психологии принято считать

- а) наиболее устойчивые его черты
- б) степень развитости определенных его черт
- в) закономерную зависимость между отдельными его чертами
- г) иерархию мотивов человека

14. Специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей (физических, химических, механических и т.д.), и их преобразование в нервный электрический импульс:

- а) анализатор
- б) орган
- в) рефлекс
- г) рецептор

15. Продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений:

- а) сенсорная изоляция
- б) сенсорная адаптация
- в) сенсорное нарушение
- г) сенсорное привыкание

16. Совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители:

- а) анализатор
- б) орган

- в) рефлекс
- г) рецептор

17. Изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя:

- а) сенсорная изоляция
- б) сенсорная адаптация
- в) сенсорное нарушение
- г) сенсорное привыкание

18. Система неречевых символов, знаков, жестов, используемая представителями данной культуры для коммуникации:

- а) невербальный язык
- б) вербальный язык
- в) письменная речь
- г) устная речь

19. Вербальные и невербальные сообщения, которые человек намеренно посылает в ответ на сообщения другого:

- а) обратная связь
- б) общение
- в) принятие
- г) соглашение

20. Стресс происходит от англ. stress —

- а) механизм, тяга
- б) давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение
- в) проблема, направление

21. Стресс – это

- а) неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма
- б) специфическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз
- в) нет верных ответов

22. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную форму стресса

- а) эустресс
- б) дистресс
- в) все ответы верны

23. По характеру воздействия выделяют

- а) нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы
- б) психологический и психодинамический стресс
- в) все ответы верны

24. Стрессоустойчивость –

- а) представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья
- б) свойство сознания личности
- в) нет верных ответов

25. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с качеством стрессоустойчивости, в некоторых случаях может привести

- а) не будет иметь никаких последствий
- б) к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека
- в) нет верных ответов

26. Проблемой психологического стресса занимались

- а) В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова
- б) М.Е. Сандомирский, В.Л. Марищук
- в) все ответы верны

27. Метод управляемой саморегуляции разработан

- а) В.А. Бодровым
- б) Н.Е. Водопьяновой
- в) Х.М. Алиевым

28. Десенсибилизацию психических травм с помощью движений глаз использует

- а) Х.М. Алиев
- б) В.А. Доморацкий
- в) все ответы верны

29. Аутогенная тренировка —

- а) происходит от др.-греч. αὐτός — «сам», γένος — «происхождение»;
- б) является психотерапевтической методикой, направленной на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса
- в) все ответы верны

30. Релаксация — это

- а) общее состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну, после сильных переживаний или физических усилий
- б) полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной
- в) все ответы верны

31. Долговременная релаксация происходит

- а) во время сна
- б) гипноза

в) все ответы верны

32. Релаксация –

- а) обязательная стадия самогипноза
- б) не является необходимой при гипнозе
- с) нет верных ответов

33. Наиболее известными способами вызывания полной или частичной релаксации являются

- а) аутогенная тренировка
- б) гипноз и двигательная терапия
- в) все ответы верны

34. В последние годы для обеспечения наступления релаксации широко применяются разнообразные варианты

- а) биологической обратной связи
- б) аверсивного подхода
- в) все ответы верны

35. Аутоагрессия –

- а) активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах
- б) с точки зрения психоанализа относится к механизмам психологической защиты
- в) нет верных ответов

36. Аутоагрессия проявляется в

- а) самообвинении, самоунижении,
- б) нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении)
- в) все ответы верны

37. Проблемой влияния стресса на личность занимались

- а) Г.Селье
- б) Бодров В.А., Дикая Л.Г.
- в) все ответы верны

### **Г) ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ (ПРИМЕРНАЯ)**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.

9. Анализ variability сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
19. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Объективные причины возникновения стрессов.
24. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс.
25. Стресс спортсменов.
26. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
27. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
28. Стресс участников боевых действий.
29. Стресс бизнесмена и руководителя.
30. Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка.
31. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи.
32. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники.
33. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация.
34. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.
35. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
36. Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование.

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **ТИПОВЫЕ КЕЙСОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

#### **Показатели и критерии оценивания кейсового задания:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести

диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**

- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.– **2-1 балл**

- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

#### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

### **ЗАДАНИЕ № 1**

1. Из приведенных ниже ситуаций выберете ту, в которой описано состояние, соответствующее по МКБ-10: F43.0 - Острая реакция на стресс.
2. Обоснуйте свой ответ на основе критериев по МКБ-10.
3. Предложите возможные варианты лечения и реабилитации данного расстройства.

#### **Ситуация 1**

Больной доставлен в районную больницу из мест военных действий. Внешний осмотр не выявил травм и повреждений. Пациент неподвижен, лежит в неудобной позе (поза эмбриона), взглядом наблюдает за окружающим, на вопросы не отвечает, мимика и пантомимика отражает напряжённый аффект, страдание и отчаяние. Диагностируется учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднения в дыхании, чувство удушья, мышечное напряжение. При обращении к нему молчит, но лицо и шея покрывается красными пятнами, при попытке обследовать сопротивляется. Вопросы, касающиеся его участия в боевых действиях, вызывают бурную вегетативную и эмоциональную реакцию.

#### **Ситуация 2**

Евгений, молодой человек 24 года. Работает Евгений помощником юриста. Описываемые события произошли более года назад. Жил с матерью, больше никого из близких у него не было. Мама Евгения заболела, потом нашли опухоль, как-то с ней боролись, но увы... Умирала она тяжело, на глазах и руках своего сына. Не представлял, как жить дальше без нее.

С тех пор парня как подменили. Разумеется, его состояние было более чем логично. И все же многие считали, что он слишком сильно убивается. По словам коллег, он превратился в тень человека. Ему стали свойственны забывчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность по незначительным поводам. Снижение социальных контактов, постоянное желание быть в одиночестве, никакого общения кроме как по делу. Апатия, депрессия, эмоциональная пустота и заторможенность - это был просто робот, которому задали маршрут на каждый день. Во сне снится один и тот же кошмар, как тяжело умирает мать. С утра трудно подняться с постели, а днем нередко находится в состоянии полудремы. Периодически его посещали мысли о собственной смерти. Не покидает чувство вины из-за того, что не смог спасти ее. Стал выпивать.

## ЗАДАНИЕ № 2

1. Сформулируйте предварительный диагноз состояния девушки.
2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах состояния девушки.
3. Попытайтесь объяснить студенткам, что происходит с их подругой.
4. Как изменить ситуацию к лучшему? Определите специфику и основные этапы работы над проблемой. Разработайте рекомендации.

### Консультативный случай:

На приеме у психолога две девушки с выпускного курса престижного вуза. Сейчас преддипломная практика, до защиты диплома остается один месяц. Все нервные, озабоченные, но как бы ни было тяжело, студенчество находит отдушину и для общения с друзьями, и для танцев.

Вот только в их комнате в последнее время происходит что-то необъяснимое. Их подруга В. (они живут вместе) ведет себя как-то странно. Встает «ни свет, ни заря» и садится за книжки, бывает, по 10 часов не поднимается со стула. Перешла на чай, питается всухомятку, на приглашение к столу не реагирует. Почти никуда не выходит. Ни с кем не общается. Стала раздражительной, злой. Раньше она была доброй, приветливой.

Самое интересное то, что чем больше она работает, тем хуже у нее выходит, она, словно топчется на одном месте. Все трое учатся приблизительно одинаково, но девушки уже заканчивают написание дипломных работ, а у В., по ее словам, конца еще не видно. Девушки просили совета, как вывести подругу из этого добровольного заточения, ведь в последнее время на нее страшно взглянуть: бледная, измученная, с синяками под глазами.

## ЗАДАНИЕ № 3

Пациентка К. 32 года. Во время прогулки с 6-летним сыном у реки тот подскользнулся и упал в воду. Спасти мальчика не удалось. После того, как пациентка увидела тело сына, наступил мутизм, она судорожно прижимала руки к груди. Не мигая смотрела в пространство и стереотипно повторяла его имя. Уверяла окружающих, что он ушел и скоро вернется. «Разговаривала» с ним. Бегала по берегу реки и звала его, что-то бормотала, отказывалась покинуть место трагедии после того, как тело сына увезли. Бригадой скорой помощи госпитализирована в

психиатрическую клинику. В клинике отказывалась ложиться в постель, ожидала возвращения сына, пыталась выйти из палаты к входной двери отделения.

1. Диагностируйте описанное состояние?
2. Обоснуйте свой ответ, основываясь на критериях по МКБ-10.
3. Предложите возможные варианты диагностики и лечения данного состояния.

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Молодой человек Б., 28 лет. Поступил из зоны боевых действий в психиатрическую клинику регионального ВМЦ в состоянии острого возбуждения. В общей палате не удерживается. Находится в непрерывном движении, быстро бегаёт из угла в угол, пытается с разбега удариться головой о двери, царапает себе лицо и шею, бьёт кулаком о грудь. Выражение лица испуганное, глаза широко раскрыты, временами прищуривает их или закатывает кверху. Веки мелко дрожат. Часто лицо искажает страдальческая гримаса. Диагностируется учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднения в дыхании, чувство удушья, мышечное напряжение. В поведении четко прослеживается страх умереть. Демонстрирует беспокойство, чувство нервозности, как «на взводе», психического напряжения. Проявляет неадекватную и бесцельную гиперактивность, дезориентирован.

Он выкрикивает отдельные фразы и слова, произносит их отрывочно, скороговоркой, непрерывно меняя интонацию голоса: то говорит еле слышным шёпотом, то начинает неистово кричать, пронзительно визжит. Временами он скандирует слова или автоматически произносит затверженные с детства рифмованные выражения. Выражение его относится к ситуации войны, выражают страх, обиду, негодование и опасение, отчаяние и безнадежность: «За что?... Угу... ы... ага... (воет) не хочу умирать.... Только убили... гады... сволочи... смерть всем наступит... (внезапно вскакивает, стучит кулаками в дверь)... Дайте жить... Дайте жить (бьёт себя руками)... Нет смерти!... Нет смерти!... За что? За что?» Рыдает, заламывает руки, рвёт на себе волосы. Глаза полны ужаса и страха, лицо перекошено. На некоторое время затихает, потом вновь становится возбуждённым с отрывочными высказываниями и междометиями, демонстрируя гнев и словесную агрессию: «Мои братья... Все!.. Конец! За что?... Убьют... Роют... уже роют... Конец... Аминь!... Левый край (нецензурно бранится)... Давайте жить... Волки чёрные... ууу... твари...».

1. Диагностируйте описанное состояние?
2. Обоснуйте свой ответ, основываясь на критериях по МКБ-10.
3. Предложите возможные варианты лечения данного состояния.

#### **ЗАДАНИЕ № 5**

##### **Консультативный случай**

Мальчик, 5 лет. Мама ребенка обратилась к психологу по поводу резкого повышения капризности ребенка, говорит, что мальчик стал неуправляемым, плохо спит, во сне кричит и просыпается в слезах. Несколькими месяцами раньше родители ребенка развелись, мальчик живет с мамой. Развод сопровождался скандалами, доходящими до рукоприкладства со стороны мужа. Мальчик был свидетелем происходящего. Симптомы, по мнению мамы, усугубляются при

общении ребенка с отцом, чему мама активно препятствует. Считает, что в семье бывшего мужа ребенка настраивают против нее. Мать беспокоится, что ребенок сильнее привязывается к отцу, считает это проблемой.

### **Вопросы:**

- Перечислите основные признаки ПТСР, обозначенные в МКБ-10.
- Проанализируйте наличие данных признаков у пациента в данном консультативном случае.
- Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациента, сформулируйте вопросы.
- Можно ли с уверенностью говорить о том, что у мальчика наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство?
- Перечислите основные направления психологической помощи лицам с ПТСР.
- Что в поведении мамы провоцирует появление данных особенностей у ребенка?
- Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима в данном случае?
- Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

### **ЗАДАНИЕ № 6**

1. В приведенном ниже фрагменте консультативного приема найдите и выделите наиболее значимую для решения проблемы клиента информацию.
2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.
3. Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациента, сформулируйте вопросы.
4. Определите специфику и основные этапы работы над проблемой.

### **Консультативный случай:**

Мой муж умер в день 13-летия сына. После похорон сын стал очень замкнутым, хотя до этого он делился со мной своими мыслями и впечатлениями. Замкнутый и неразговорчивый он везде: и дома, и в школе, в окружении друзей. Такое впечатление, что он перестал даже интересоваться тем, что до этих трагических событий его увлекало. Стал нервным и раздражительным. Снизилась успеваемость. Говорить об отце отказывается. Что сделать, чтобы он стал таким, каким был?

### **ЗАДАНИЕ № 7**

#### **Консультативный случай**

Молодой человек, 17 лет. Обратился по поводу подозрений на наличие у себя патологических расстройств. В возрасте 4-5 лет пережил стрессовые ситуации: убийства, совершаемые на глазах у ребенка, избиения, как незнакомых людей, так и собственной матери и т.д. Мальчик жил на территории, где совершались военные действия. В данный момент молодой человек ощущает сильную неконтролируемую агрессию, возникающую, по его словам, в ответ на несправедливость. Считает себя способным на убийство, опасается этого. Тяжелые переживания прошлого ранее проявлялись во снах, но в данный момент серьезно не беспокоят.

### **Вопросы:**

- Перечислите основные признаки ПТСР, обозначенные в МКБ-10.

- Проанализируйте наличие данных признаков в данном консультативном случае.
- Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациента, сформулируйте вопросы.
- Можно ли с уверенностью говорить о том, что у данного молодого человека наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство?
- Перечислите основные направления психологической помощи лицам с ПТСР.
- Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима пациенту?
- Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г.Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса
4. Эволюционная структура психики человека и стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
- 10.Объективные методы оценки уровня стресса.
- 11.Субъективные методы оценки уровня стресса.
- 12.Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
- 13.Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
- 14.Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 15.Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
- 16.Субъективные причины возникновения психологического стресса.
- 17.Объективные причины возникновения психологического стресса.
- 18.Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
- 19.Общие закономерности профессиональных стрессов.
- 20.Примеры профессиональных стрессов.
- 21.Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
- 22.Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
- 23.Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
- 24.Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
- 25.Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
- 26.Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
- 27.Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
- 28.Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
- 29.Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
- 30.Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>
2. Красило А.И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482218>
3. Либина А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495859>
4. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048011>
5. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
6. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.]; под редакцией Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-208-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88335.html>
7. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик / Н.В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва: Когито-

Центр, 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-89353-209-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88363.html>

8. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>

#### **б) Дополнительная литература**

1. Абаева И.В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73814.html>
2. Биктина Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с.; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>
3. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346>
4. Зинченко Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. – 91 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
5. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.]; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88070.html>
6. Козлов В.В. Психология кризиса [Электронный ресурс] / В.В. Козлов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 386 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18954.html>
7. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 208 с. —

- ISBN 978-5-89353-420-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88408.html>
8. Льюис Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис; перевод А. П. Хомик. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82361.html>
  9. Неврозы и стресс / Ю. А. Фесенко, Л. П. Чурилов, В. А. Худик [и др.]. — Санкт-Петербург: Фолиант, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-93929-284-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90214.html>
  10. Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
  11. Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451386>
  12. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. - М.: Изд-во Юрайт, 2016. - 299 с. - Серия: Бакалавр. Академический курс. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система
  13. Онкопсихология: посттравматический стресс у больных раком молочной железы / Н.В. Тарабрина, О.А. Ворона, М.С. Курчакова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2010. - 176 с. - (Фундаментальная психология — практике). - ISBN 978-5-9270-0184-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87431>
  14. Павлов И.С. Психотерапия в практике [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.С. Павлов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Пер Сэ, 2006. — 608 с. — 5-98549-014-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7427.html>
  15. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пономарева И.М.— Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014.— 198 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22995>. — ЭБС «IPRbooks»
  16. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/508057>
  17. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: учебник / Санкт-Петербургский государственный университет;

под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. - 372 с. - ISBN 978-5-288-05583-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105>

18. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание: монография / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова. - Москва: Институт психологии РАН, 2016. - 496 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0343-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1060972>
19. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.О. Прохоров [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2011.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15299> — ЭБС «IPRbooks»
20. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Белашева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>
21. Сапольски Р. Психология стресса. - 3-е изд., перераб. и доп. - СПб: Питер, 2015. - Серия: Мастера психологии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
22. Сидоров П.И. Психология катастроф [Электронный ресурс] : учебное пособие / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2008. — 414 с. — 978-5-7567-0486-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8882.html>
23. Смирнов М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Смирнов М.Ю. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32796>. - ЭБС «IPRbooks»
24. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>
25. Субботина Л.Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495863>
26. Труфанова, О.К. Основы психосоматической психологии: учебное пособие / О.К. Труфанова; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Факультет психологии. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального

университета, 2008. - 128 с. - ISBN 978-5-9275-0422-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241075>

27. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс] / Ю.Г. Чирков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2015. — 447 с. — 978-5-8291-1662-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>
28. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>
29. Эдна Б. Фoa Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства [Электронный ресурс] / Б.Фoa Эдна, М.Кин Теренс, Дж.Фридман Мэтью. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2005. — 467 с. — 5-89353-155-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15320.html>

## **2) Программное обеспечение**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № ПК545 от 16.12.2022.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
- ОС Linux Ubuntu
- Google Chrome
- Adobe Reader XI
- Debut Video Capture
- 7-Zip
- iTALC
- и др.

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023г. <https://biblioclub.ru/>
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» - Договор № 05-е/23 от 02.08.2023г. <https://urait.ru/>
3. ЭБС «Лань» - Договор № 04-е/23 от 02.08.2023г. <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 1106 ЭБС от 02.08.2023г. <https://znanium.com/>
5. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - Договор № 03-5/23К от 02.08.2023г. <http://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?;](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;)

8. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>,
9. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com/>
10. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
11. БД Web of Science [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=)
12. Архивы журналов издательства Sage Publication <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
13. Архивы журналов издательства The Institute of Physics <http://archive.neicon.ru/xmlui/> ,
14. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
15. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>
16. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС - <http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>; ЭЖБСОН <http://www.vlibrary.ru>

#### **4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<https://www.psynavigator.ru/> Психологический навигатор - психологический портал

<https://vocabulary.ru> Национальная психологическая энциклопедия

<http://www.psychology-online.net> Психологический портал (базы данных)

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.**

Понятие стресс. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение сложности проблемы. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности

деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

## **Тема 2. Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении.**

Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др. Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Проблема стресса в биологии и медицине. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.

## **Тема 3. Психофизиология стресса.**

Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Автономная нервная система. Включение гормональных механизмов. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.

## **Тема 4. Оценка уровня стресса.**

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

## **Тема 5. Динамика протекания стресса.**

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень

тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

### **Тема 6. Причины возникновения стрессов.**

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

### **Тема 7. Посттравматическое стрессовое расстройство**

Посттравматическое стрессовое расстройство в рамках основных подходов. Теоретические модели ПТСР. Механизм формирования посттравматического стрессового расстройства. Концепция психической травмы в различных психологических моделях. Типология и особенности развития травматического стресса. Особенности отсроченных реакций на психотравмирующие события. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Разграничение острой реакции на стресс и ПТСР. Диагностика ПТСР: методы и методики.

### **Тема 8. Методы оптимизации уровня стресса.**

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и экзамену по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение

рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;
- описание отрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);
- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

*Оценка производится* через механизм совместного обсуждения, сопоставления предложенных вариантов ответов с теоретическими и эмпирическими научными знаниями, относящимися к данной предметной области.

*При подведении рейтинга студента* принимаются во внимание работа на практических занятиях (обсуждение теоретических вопросов, выполнение практических заданий и т.д.).

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема самостоятельной подготовки к практическому занятию:

1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
2. Ответить на вопросы плана практического занятия.
3. Выполнить домашнее задание.
4. Проработать тестовые задания и/или задачи.
5. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

### **Примерная тематика самостоятельных работ**

#### **I модуль**

1. Составьте список способов диагностики психосоматических заболеваний.
2. Составьте перечень психосоматических нарушений, вызванных стрессом.
3. Приведите перечень психологических методик, с помощью которых возможно построение профиля личности при психосоматических заболеваниях.
4. Перечислите способы регуляции эмоциональных состояний личности.
5. Разработайте программу коррекции стрессовых состояний личности.

#### **II модуль**

1. Опишите характеристики травм при ПТСР и стадии формирования постстрессовых нарушений.

2. Опишите основные диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Основные симптомы лиц с ПТСР.
3. Опишите, какими профессиональными качествами должна обладать личность в экстремальных условиях.
4. Разработайте программу специальной психологической подготовки к действиям в напряженных ситуациях.
5. Опишите способы психологической работы при работе с семьей.
6. Дайте общую характеристику народным и нетрадиционным методам профилактики и борьбы со стрессом.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

**Реферат** – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

#### **Последовательность работы:**

##### **1. Выбор темы исследования.**

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

##### **2. Планирование исследования.**

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

##### **3. Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно

установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подобранный литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;

- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);

- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

#### **4. Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;

- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

#### **5. Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;

- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);

- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;

- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

***Критерии оценки реферата:***

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам.

## **4. МАТЕРИАЛЫ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ СТРЕССА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Инвентаризация симптомов стресса**

*Т. Иванченко и др.*

#### **Вводные замечания**

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

#### **Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»**

*Инструкция*, прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	Ни ко гда	Ре дко	Ча сто	Вс ег да
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4

10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

### Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

*До 30 баллов.* Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам про верить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

*31–45 баллов.* Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

*45–60 баллов.* Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

*Более 60 баллов.* Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

## **2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»**

*А. Волков, Н. Водопьянова*

Симптоматический опросник разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях. Практический опыт показывает, что значительное число молодых людей не справляется с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Наиболее часто это проявляется в психосоматических и эмоциональных расстройствах (патологических стресс-реакциях). Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

### **Симптоматический опросник самочувствия (СОС)**

*Инструкция,* предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3	У меня часто меняется настроение		
4	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9	Я часто испытываю трудности в		

	управлении своими мыслями и желаниями		
10	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12	Часто я долго не могу заснуть		
13	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21	Иногда я принимаю снотворное		
22	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24	У меня часто бывает плохое настроение		
25	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26	Я часто просыпаюсь по ночам		
27	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28	Лучший способ решения сложного		

	вопроса – «утопить» его в вине		
29	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
№ п/п	Утверждение	Да	Нет
33	У меня бывают страшные сновидения		
34	У меня бывают навязчивые страхи		
35	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40	Иногда у меня бывают снохождения		
41	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

**Обработка и оценка результатов.** Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

*До 15 баллов.* Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

*16–26 баллов.* Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

*27–42 балла.* Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

**«Ключ»**

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

### 3. Шкала психологического стресса PSM25

*Адаптация Н.Е.Водопьяновой*

Шкала PSM25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тессье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно к разным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

В России методика апробировалась Н. Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек.

Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ( $r = 0,73$ ), с индексом депрессии [Beck Depression Inventory] ( $r = 0,75$ ). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии.

#### Опросник PSM

*Инструкция*, предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания.

Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8

17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

Примечание. \* Обратный вопрос.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервнопсихической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154 100 баллов* – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, *ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

#### **4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Опросник личностный, предназначенный для диагностики психологического феномена «синдрома эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

По мнению автора, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

### **«Напряжение».**

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

### **«Резистенция».**

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

### **«Истощение»**

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

### **Инструкция**

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

### **Стимульный материал**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, святы с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратьте нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получает признак, наиболее показательный для данного симптома. Существует трех ступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

### **Обработка данных**

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос № 13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос № 73 оценивается в 5 баллов и т. д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

### **Ключи**

#### **«Напряжение»**

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), – 37(3), +49(10), +61(5), – 73(5)

Неудовлетворенность собой: – 2(3), +14(2), +26(2), – 38(10), – 50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), – 75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

#### **«Резистенция»**

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), – 17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), – 18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), – 78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), – 31(20), +43(5), +55(3), +67(3), – 79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), – 44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

#### **«Истощение»**

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), – 45(5), +57(3), – 69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), – 34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

### **Интерпретация результатов**

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 – 20 баллов – сложившийся симптом.

20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно

разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы:

какие симптомы доминируют;

какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

## **5. Методика диагностики копинг-механизмов**

*Э.Хейм*

Скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационноспецифических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на

\* когнитивный,

\* эмоциональный и

\* поведенческий копинг-механизмы.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М.Бехтерева.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э.Хейма являются:

\* изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно-психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;

\* исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в *стрессовых ситуациях*, для коррекции их копинг-поведения;

\* проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;

\* составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Противопоказаний к использованию методики нет. Отмечается лишь отметить неадекватность применения методики у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

## **Инструкция испытуемому**

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

### **А**

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хороню»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

### **Б**

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

### **В**

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

### **Интерпретация полученных результатов**

#### *Адаптивные варианты копинг-поведения*

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- \* «проблемный анализ» (А5),
- \* «установка собственной ценности» (А10),
- \* «сохранение самообладания» (А4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- \* «протест» (Б1),
- \* «оптимизм» (Б4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- \* «сотрудничество» (В7),
- \* «обращение» (В8),
- \* «альтруизм» (В2) – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

#### **Неадаптивные варианты копинг-поведения**

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- \* «смирение» (А2), \* «растерянность» (А8),
- \* «диссимуляция» (А3),
- \* «игнорирование» (А1) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- \* «подавление эмоций» (Б3),
- \* «покорность» (Б6),
- \* «самообвинение» (Б7),
- \* «агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- \* «активное избегание» (В3),

\* «отступление» (B6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

\* «относительность» (A6),

\* «придача смысла» (A9), \* «религиозность» (A7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

\* «эмоциональная разрядка» (B2),

\* «пассивная кооперация» (B5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

\* «компенсация» (B4),

\* «отвлечение» (B1),

\* «конструктивная активность» (B5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

## **6. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)**

*Н. Водопьянова, М. Штейн*

Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально-психологических) ресурсов, то есть того, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни. В контексте методики «ОППР» ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

Психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

- ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов;
- ситуации фактической потери ресурсов;

- ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР) разработан на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла. С его помощью производится оценка динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Исследователь может задать любой временной интервал жизни реципиентов, от полугода и более.

### **Опросник ОППР**

*Инструкция*, просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5 балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживания (ощущений): 1 балл – «нет такого ощущения»; 2 балла – «переживание в малой степени»; 3 балла – «Переживание средней степени»; 4 балла – «переживание в значительной степени»; 5 баллов – «переживание очень сильное».

**1. Оценка потерь.** Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту.

№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально вы- сыпаться (или отдохнуть)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в со- ответствии с моим социальным статусом (одеваться так, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен дру- гим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близ- кими родственниками (суп- ругой(ом), детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, не- обходимые для достойной жизни в современных со- циальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контро- лирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5

18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

**2. Оценка приобретений.** Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах вне сите в бланк для ответов «приобретения».

№ п/п	За последние полгода (год) я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально вы-	1	2	3	4	5

	сыпаться					
3	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой/ом, детьми, родителями)	1	2	3	4	5
№ п/п	За последние полгода (год) я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5

22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице. Для изучения корреляционных связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника. Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные корреляции с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – редукцией личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не тождественно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Пер вое оказывает, очевидно, более мотивирующее и динамизирующее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

### Тестовые нормы для опросника ОППР

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	<0,8
Средний	0,8–1,2
Высокий	>1,2

### 7. Самостоятельное определение симптомов стресса

Таблица для самодиагностики

### *ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА*

1. Преобладание негативных мыслей.
2. Трудность сосредоточения.
3. Ухудшение показателей памяти.
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы.
5. Повышенная отвлекаемость.
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе.
7. Плохие сны, кошмары.
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях.
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого.
10. Нарушение логики, спутанное мышление.
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения.
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия.

### *ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА*

1. Потеря аппетита или переедание.
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий.
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь.
4. Дрожание голоса.
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Хроническая нехватка времени.
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями.
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность.
9. Антисоциальное поведение.
10. Низкая продуктивность деятельности.
11. Нарушение сна или бессонница.
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя.

### *ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ*

1. Беспокойство, повышенная тревожность.
2. Подозрительность.
3. Мрачное настроение.
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
5. Раздражительность, приступы гнева.
6. Эмоциональная тупость, равнодушие.
7. Циничный, неуместный юмор.
8. Уменьшение чувства уверенности в себе.
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью.
10. Чувство отчужденности, одиночества.
11. Потеря интереса к жизни.
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

### *ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ*

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли.
2. Повышение или понижение АД.
3. Учащенный или неритмичный пульс.

4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование).
5. Нарушение свободы дыхания.
6. Ощущение напряжения в мышцах.
7. Повышенная утомляемость.
8. Дрожь в руках, судороги.
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний.
10. Повышенная потливость.
11. Снижение иммунитета, частые недомогания.
12. Быстрое увеличение или потеря веса тела.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из эмоционального списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из физиологического списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим: это означает, что в данный момент жизни у вас довольно значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать. Здесь уже требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм близок к пределу своих возможностей, и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а возможно, и к своему стилю жизни вообще.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационного потенциала. Человеку, имеющему столь высокий индекс показателя стресса, следует заняться своим здоровьем, пока обратимые психопатологические процессы не привели к стойким физиологическим или органическим изменениям, компенсировать которые будет весьма сложно.

Важное замечание: даже если у вас низкий уровень стресса, но этот стресс продолжается длительное время, следует принять меры для выявления его причины и устранения. Ученые установили, что хронический стресс относительно малой интенсивности опаснее для здоровья, чем сильный, но непродолжительный стресс. Это связано с двумя причинами: биохимической (при длительном напряжении постепенно возникает истощение запасов антистрессорных гормонов надпочечников) и чисто психологической (если человек долго не может справиться с источником своих неприятностей, у него возникает чувство бессилия перед ситуацией и ощущение безнадежности положения, что усугубляет тяжесть стресса).

**8. Приглашение к полемике – «...каждый охотник желает знать...»**

Каждый цвет радуги, как известно, обладает своими специфическими свойствами. Посмотрите на свою одежду, окиньте взглядом интерьер и окружающие вас предметы, обложки книг, цвет посуды... С какими цветами вам приходится чаще иметь дело? Возможно, не все они полезны, а каких-то красок в вашей жизни, наоборот, не хватает... Итак, подумаем.

**Красный** – цвет силы, уверенности и жизненной энергии.

Если вы чувствуете безнадежность, депрессию, упадок сил, страдаете от неуверенности в себе, в своем будущем, с трудом принимаете решения, часто возвращаетесь мыслями к прошлому и не видите радости в настоящем – красный цвет поможет со всем этим справиться. К нему стоит обратиться, если заметно снижение сексуального влечения – он обладает возбуждающим и стимулирующим действием. Однако с красным цветом, как с любым *сильнодействующим средством*, следует соблюдать осторожность. Его нужно избегать при повышенной температуре и болезнях, перевозбуждении и воспалительных процессах. Им вообще нельзя злоупотреблять людям с повышенной возбудимостью, особенно детям и подросткам. Впрочем, избыток красного вреден для любого человека: он может вызвать утомление и нервное перенапряжение, повысить агрессивность.

**Оранжевый** – цвет радости, смелости и свободы.

Когда жизнь кажется скучной и однообразной, когда становится тесно в рамках повседневной рутины на работе и дома – это значит, что пора вспомнить давнишнюю песенку про оранжевое небо или не очень давнюю про оранжевое настроение... Оранжевый цвет поможет, с одной стороны, приспособиться к обстоятельствам, с другой – выйти за рамки привычного, расширить кругозор и почувствовать себя свободнее. Он порадует и согреет в темное и холодное время года.

**Желтый** – цвет сообразительности, бодрости, коммуникабельности и деловой активности. Не можете сфокусировать внимание на чем-либо? Трудно договариваться с домашними или коллегами? Попробуйте обратиться к желтому цвету – он положительно влияет на умственные и коммуникативные способности. А уж если в семье есть школьник, которому трудно сосредоточиться на уроках, рабочий уголок ему стоит оформить в желтых тонах. Кстати, неплохо, присутствие желтого цвета там, где вы едите – этот цвет известен способностью повышать аппетит.

**Зеленый** – цвет открытости, мира и принятия.

Если вы недовольны собой, окружающими и вообще своей жизнью, добавьте в нее побольше зеленого цвета. Он поможет настроиться на мирный лад и стать терпимее к себе и другим.

**Голубой** – цвет безопасности, дружелюбия и ответственности.

У вас в семье часто происходят конфликты? Дети отбились от рук? Голубой цвет поможет успокоиться всем, договориться, вспомнить о своих обязанностях...

**Синий** – цвет самоконтроля и правдивости.

Синий цвет полезен людям, склонным к чересчур импульсивным эмоциональным реакциям. Он помогает быть честным и доверять своей интуиции.

**Фиолетовый** – цвет осознанности и духовного развития.

Если вам трудно с кем-то помириться, с чем-то согласиться, фиолетовый цвет поможет настроиться на волну бескорыстной любви и прощения.

Что касается **черного** и **белого** цветов, то их не стоит использовать постоянно. Увлечение черным цветом могут себе позволить только абсолютно здоровые люди.

Белый цвет в больших количествах тоже не полезен, а больным и ослабленным людям даже противопоказан. Недаром во многих медицинских учреждениях уже отказались от засилья белого цвета, сделав интерьеры цветными и заменив традиционную белую одежду персонала на цветную. Но есть случаи, когда черное или белое будет очень кстати. Так, черный поможет в ситуациях, когда необходимо сохранить хладнокровие, а белый – при стремлении что-то изменить в своей жизни. А вот классическое сочетание черного с белым абсолютно нейтрально, и к нему можно смело обращаться в любое время.

Однако важно понимать: каким бы удивительным ни казалось воздействие разных цветов на нашу психику, это только гипотетичное вспомогательное средство, особенно учитывая то, что в разных культурах цветам придается различное и, порой, просто противоположное значение. Не стоит уповать на него как на чудодейственное лекарство, особенно при наличии серьезных проблем. Цветотерапия существует и может повлиять на настроение, но никогда не заменит углубленной работы с психологом.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения различных видов работ предусмотренных учебной дисциплиной. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов, тем, контрольных вопросов, выполнение практических заданий, решение задач, подготовка рефератов по различной тематике курса, разработка проектов;
- участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Модульная работа проводится дважды за семестр в виде комплексной работы, которая включает в себя тестовые задания, практико-ориентированные задания и задачи. Максимально количество баллов, в которое может быть оценена модульная работа – 20 баллов. Промежуточная аттестация (зачет) предполагает максимальное количество баллов за текущую работу в семестре – 100 баллов.

Примечание: зачет студент получает при набранных им 40 и более баллах.

#### **Распределение максимальных баллов по видам работы:**

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	<b>Работа в семестре:</b>	<b>60</b>
	<b>Модуль №1</b>	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий, подготовка рефератов и др.)	30
	Модульная работа №1	20
	<b>Модуль №1</b>	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий, подготовка рефератов и др.)	30

	Модульная работа №2	20
2.	Зачет	100

## VII. Материально-техническое обеспечение

Аудитория, оснащенная мультимедийной техникой (стационарная или мобильная), при необходимости тренинговый класс, учебно-практическая лаборатория Клинической психологии и психодиагностики.

<p>Учебная аудитория (типовая аудитория). Кабинет заседаний ученого совета и учебно – методической комиссии. Аудитория про проведения занятий лекционного и семинарского типа. № 425</p> <p>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)</p>	<p>Специализированная мебель (парты, стулья, доска) Мультимедийный проектор BenQ MP 776 с потолочным креплением и экраном Ноутбук ASUS K42J/K42JC P6100/3G/320Gb/NV GF 310M 1G/DVD-RW/WiFi/BT/W7NB/14"/Cam Стационарный экран 180x180 см</p>
<p>Тренинговый класс № 424</p> <p>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)</p>	<p>Доска белая офисная магнитно-марк. (M082-08205) Музыкальный центр XM-111 E DAEWOO ELECTRONICS Телевизор Philips 32FL3605 DVD плеер HYUNDAI P5 Специализированная мебель (стулья, стол, тумбочки) Мобильный комплект оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран.</p>
<p>Учебно-практическая лаборатория «Клинической психологии и психодиагностики». Помещение, для групповых и индивидуальных консультаций. Помещение для самостоятельной работы № 444</p> <p>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)</p>	<p>Компьютер SINTO (комплект: системный блок, монитор, клавиатура, мышка) Монитор /Acer AL 1716s 1280x1024,500:1.300cd/m 2 12ms Системный блок AS AMD ATHLON 64 3000+(2000MHz)2x512Mb/200Gb/128Mb/1.44/DVD+RW/кл Компьютер:Систем.комплект Arbyte Tempo B T4D3-65(i965G/P)+монитор 17" BenQ"FP71G+"1280*1024 МФУ Pantum M6500 Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Модуль психомоторных тестов Видеокамера Canon LEGRIA HF 306 Внешний жесткий диск Transcend USB 320Gb (2 шт.) Диктофон цифровой Olympus VN-8100PC Ноутбук "Samsung R 522(FS07) T6500/3G/250G/DVD-SMulti/15,6" LED HD /HD4330 512MB/WiFi/BT/cam/VHP <b>Психодиагностический инструментарий</b></p>

**VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Все разделы	Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология	Протокол № 7 от 26.03.2021 заседания кафедры
2.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Обновление фонда оценочных средств	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
3.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: - программное обеспечение; - информационно-справочные системы; - профессиональные базы данных.	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
4.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
5.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: - программное обеспечение; - информационно-	Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»

		справочные системы; - профессиональные базы данных.	
6.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»