



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ


Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

**Кафедра психологии**

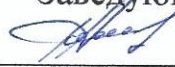
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 И.С. Лучинкина  
«17» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Л.В. Жихарева  
«17» 03 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.04.02 «Психология посттравматического стрессового расстройства»**

направление подготовки 37.03.01 Психология  
профиль подготовки «Программа широкого профиля»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология посттравматического стрессового расстройства» для бакалавров направления подготовки 37.03.01 Психология. Профиль «Программа широкого профиля» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839.

Составитель  
рабочей программы

  
подпись

Е.Ю. Кольчик, ст. преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии  
от 05.03. 20 22 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

  
подпись

Л.В. Жихарева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета  
психологии и педагогического образования

от 14.03. 20 22 г., протокол № 8

Председатель УМК

  
подпись

З.Р. Асанова

**1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология посттравматического стрессового расстройства» для бакалавриата направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Программа широкого профиля».**

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)**

***Цель дисциплины (модуля):***

– ознакомление студентов с краткой историей посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), эпидемиологией, диагностическими критериями ПТСР.

***Учебные задачи дисциплины (модуля):***

– формирование у студентов навыков психологической и психотерапевтической коррекции ПТСР;

– усвоение студентами знаний об особенностях протекания, причинах возникновения и основных методах психодиагностики посттравматических стрессовых расстройств.

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология посттравматического стрессового расстройства» направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-7 - Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

ПК-9 - Способен к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

– особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

- алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- способами выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
- приемами осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе.

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Психология посттравматического стрессового расстройства» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

**4. Объем дисциплины (модуля)**

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	прак. т.зан.	сем. зан.	КСР		

6	108	3	66	28	28	10	42	За
Итого по ОФО	108	3	66	28	28	10	42	
7	108	3	42	12	24	6	66	За
Итого по ОЗФО	108	3	42	12	24	6	66	

**5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)**

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля	
	очная форма							очно-заочная форма								
	Всего	в том числе						Всего	в том числе							
		л	лаб	пр	сем	КСР	СР		л	лаб	пр	сем	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	20	4		4		2	10	18	2		4				12	практическое задание
Тема 2. Формы проявления ПТСР и критерии его оценки	20	6		6		2	6	18	2		4				12	практическое задание
Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	24	6		6		2	10	22	2		4		2	14	практическое задание	
Тема 4. Диагностика функционального состояния	22	6		6		2	8	24	2		6		2	14	практическое задание	
Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	22	6		6		2	8	26	4		6		2	14	практическое задание	
Всего часов за 6 /7 семестр	108	28		28		10	42	108	12		24		6	66		
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет								
<b>Всего часов дисциплине</b>	108	28		28		10	42	108	12		24		6	66		
часов на контроль																

**5. 1. Тематический план лекций**

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО

1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория <i>Основные вопросы:</i> Понятие стресса, основные концепции стресса. Трудные жизненные ситуации, провоцирующие возникновение стресса Классификация ситуаций, характеризующиеся повышенной стрессогенностью	Акт./ Интеракт.	4	2
2.	Тема 2. Формы проявления ПТСР и критерии его оценки <i>Основные вопросы:</i> Понятие ПТСР Диагностические критерии по МКБ-10 и DSM-IV Основные концепции возникновения ПТСР	Акт./ Интеракт.	6	2
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Реакция горя, нормальное горе Патологическое горе	Акт./ Интеракт.	6	2
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния <i>Основные вопросы:</i> Основные методы диагностики Подбор основных методик диагностики ПТСР, горя и утраты	Акт./ Интеракт.	6	2
5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Особенности современной арт-терапии Механизмы и этапы арт-терапевтического воздействия в работе с ПТСР Визуально-нарративный подход в работе с травматическими переживаниями	Акт./ Интеракт.	6	4
	<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>12</b>

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО

1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория <i>Основные вопросы:</i> Субъективные и объективные методы оценки уровня стресса Основные принципы оказания экстренной психологической помощи	Акт./ Интеракт.	4	4
2.	Тема 2. Формы проявления ПТСР и критерии его оценки <i>Основные вопросы:</i> Формы проявления ПТСР Психотерапия ПТСР	Акт./ Интеракт.	6	4
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Реакция горя, нормальное горе Патологическое горе	Акт./ Интеракт.	6	4
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния <i>Основные вопросы:</i> Основные механизмы психологической защиты Механизмы психологической защиты и совладания (сходство и различия)	Акт./ Интеракт.	6	6
5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Когнитивно-бихевиоральные стратегии терапии ПТСР Методы и методики психодиагностики ПТСР	Акт./ Интеракт.	6	6
	<b>Итого</b>			

### 5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5.5. Темы индивидуальных занятий

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория <i>Основные вопросы:</i> Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс» и «посттравматическое стрессовое расстройство».	Акт./ Интеракт.	2	
2.	Тема 2. Формы проявления ПТСР и критерии его оценки <i>Основные вопросы:</i> Теоретические модели ПТСР Посттравматический синдром (ПТСР). Опосредующие факторы развития экстремальных состояний	Акт./ Интеракт.	2	
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Причины суицида. Виды суицидального поведения. осложненное переживания горя	Акт./ Интеракт.	2	2
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния <i>Основные вопросы:</i> Шкала оценки тяжести воздействия травматического события Шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Кина. ОТС И.О. Котенева.	Акт./ Интеракт.	2	2
5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. <i>Основные вопросы:</i> Правила работы с группой.	Акт./ Интеракт.	2	2



	Основные психотерапевтические методы работы при ПТСР.			
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>6</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория	подготовка к практическому занятию	10	12
2	Тема 2. Формы проявления ПТСР и критерии его оценки	подготовка к практическому занятию	6	12
3	Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	подготовка к практическому занятию	10	14
4	Тема 4. Диагностика функционального состояния	подготовка к практическому занятию	8	14
5	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	подготовка к практическому занятию	8	14
	<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>66</b>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>ПК-7</b>		

<b>Знать</b>	особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	практическое задание
<b>Уметь</b>	выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	практическое задание
<b>Владеть</b>	способами выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	зачет
<b>ПК-9</b>		
<b>Знать</b>	алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе	практическое задание
<b>Уметь</b>	выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе	практическое задание
<b>Владеть</b>	приемами осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе	зачет

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
практическое задание	Не выполнена или вы-полнена с грубыми нарушениями, выводы не соответствуют цели работы.	Выполнено частично или с нарушениями, выводы не соответствуют цели.	Работа выполнена полностью, отмечаются несущественные недостатки.	Работа выполнена полностью, выводы соответствуют цели.
зачет	Не раскрыт полностью ни один теор.вопрос, практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками	Теор.вопросы раскрыты с замечаниями, однако логика соблюдена. Практическое задание выполнено, но с замечаниями	Вопросы раскрыты полностью с несущественным и замечаниями. Практическое задание выполнено с несущественным и замечаниями	Вопросы раскрыты полностью. Практическое задание выполнено полностью

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **7.3.1. Примерные практические задания**

1. Модификация или адаптация существующих, или создание новых методов и методики психологического исследования на практическом примере.

2.Задание: определите степень суицидального риска у пациента?

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

3.Знакомство с техникой десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Студенты разбиваются на тройки: консультант, клиент наблюдатель, и отрабатывают технику ДПДГ.

4.Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций. Подготовка к опросу, опрос и обработка данных. Обсуждение результатов.

5.Шкала оценки влияния травматического события Горовица. Подготовка к опросу, опрос и обработка данных. Обсуждение результатов.

6.Шкала для клинической диагностики ПТСР CAPS. Подготовка к опросу, опрос и обработка данных. Обсуждение результатов.

7. Упражнение «Мои главные стрессоры» (Автор Ю.В.Щербатых). В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит Вас и создает психологические проблемы. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале. В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной шкале. В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни. Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной шкале, где 1- это крайне редкое событие, а 10-регулярно повторяющееся.

### 7.3.2. Вопросы к зачету

1. Психология ПТСР: основные понятия
2. Классическая концепция ПТСР Г. Селье и ее развитие.
3. Этапы развития стрессовой реакции по Г.И.Косицкому.
4. Понятие «психологический» (эмоциональный) стресс. Особенности психологического ПТСР.
5. Изменение физиологических процессов при стрессе.
6. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
7. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
8. Эмоциональные проявления ПТСР.
9. Объективные методы оценки уровня ПТСР.
10. Субъективные методы оценки уровня ПТСР.
11. Подходы к прогнозированию ПТСР и оценки стрессоустойчивости человека.
12. Влияние характеристик стрессора на уровень ПТСР.
13. Факторы, влияющие на развитие ПТСР.
14. Последствия ПТСР: психосоматические заболевания и посттравматический синдром
15. Субъективные причины возникновения психологического ПТСР.
16. Объективные причины возникновения психологического ПТСР.
17. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров
18. различного типа.

19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя и др.
21. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время ПТСР.
22. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня ПТСР.
23. Биологическая обратная связь (БОС) как метод нейтрализации ПТСР.
24. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня ПТСР.
25. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня ПТСР.
26. Рациональная терапия как метод оптимизации уровня ПТСР.
27. Диссоциирование от ПТСР. Использование позитивных образов (визуализация).
28. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации ПТСР.
29. Религия как способ преодоления ПТСР.
30. Тактика преодоления ПТСР в зависимости от времени его наступления.
31. Устранение причин ПТСР путем совершенствования поведенческих навыков
32. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование навыков коммуникативных
33. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование
34. уверенного поведения.
35. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
36. Постоянный цейтнот как источник ПТСР. Тайм-менеджмент.

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

##### **7.4.1. Оценивание практического задания**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости

Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

#### 7.4.2. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

#### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Психология посттравматического стрессового расстройства» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

### **Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента**

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **Основная литература.**

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Макгонигал, К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал ; перевод М. Кульневой. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-9614-5780-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/100965">https://e.lanbook.com/book/100965</a> (дата обращения: 08.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		<a href="https://e.lanbook.com/book/100965">https://e.lanbook.com/book/100965</a> 5
2.	Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019 г.		<a href="http://www.iprbbookshop.ru/88196">http://www.iprbbookshop.ru/88196</a>



### Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик. Когито-Центр, 2019 г.		<a href="http://www.iprb-bookshop.ru/88363">http://www.iprb-bookshop.ru/88363</a>
2.	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/122652">https://e.lanbook.com/book/122652</a>

#### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

##### Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

### **Работа с базовым конспектом**

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

### **Подготовка к практическому занятию**

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. Процессы и явления, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

### **Подготовка к зачету**

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:  
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы;
- раздаточный материал для проведения групповой работы.

### **13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи чeskих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

### **14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки**

(не предусмотрено при изучении дисциплины)