

*Кафедра психологии*

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса**

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК-4 способностью 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	<p><b>Знать:</b> специфику психического функционирования человека при воздействии стрессовых факторов с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p> <p><b>Уметь:</b> прогнозировать динамику стрессовых состояний в норме и при психических отклонениях с учетом индивидуально-возрастных особенностей, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; эффективно применять методы диагностики и коррекции стресс-совладающего поведения как механизма оптимального психического функционирования человека</p> <p><b>Владеть:</b> приемами и средствами психопрофилактики и психорегуляции стрессовых состояний с целью гармонизации психического функционирования человека</p>

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина является дисциплиной по выбору учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Общая психология», «Социальная психология», «Психология личности», «Семейное консультирование», «Возрастно-психологическое консультирование», «Кризисное консультирование», «Консультирование на телефоне доверия», «Конфликтология» и др.

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать профессиональные компетенции в деятельности психолога.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с выбранными видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи в практической деятельности:

- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;
- предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности;
- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

### 3. Объем дисциплины

Виды учебной работы		Формы обучения		
		Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы		3/108	3/108	3/108
<b>Контактная работа</b>				
	Занятия лекционного типа	16	8	4
	Занятия семинарского типа	16	8	4
	Промежуточная аттестация: Зачет / зачет с оценкой / экзамен /	0,1	0,1	4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		75,9	91,9	96

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы 4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	2		2				9
2.	Теории и модели психологического стресса	2		2				9
3.	Теории и модели профессионального стресса	2		2				9
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	2		2				9
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	2		2				10
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		2				10

7.	Диагностика посттравматического стресса	2		2				10
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	2		2				9,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	108						

#### 4.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	1						11
2.	Теории и модели психологического стресса	1		2				11
3.	Теории и модели профессионального стресса	1						12
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	1						12
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания			2				11
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	2		2				11
7.	Диагностика посттравматического стресса	2						12
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса			2				11,9

	Промежуточная аттестация	0,1
	Итого	108

#### 4.1.3 Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	1						12
2.	Теории и модели психологического стресса	1						12
3.	Теории и модели профессионального стресса	1						12
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии			1				12
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания			1				12
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	1						12
7.	Диагностика посттравматического стресса			1				12
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса			1				12
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	108						

#### 4.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

##### 4.2.1 Содержание лекционного курса

Наименование раздела	Содержание лекционного занятия
<i>Тема 1. Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ История становления психологии стресса.</li> <li>➤ Стресс как биологическая и психологическая категория.</li> <li>➤ Понятие и виды стресса.</li> <li>➤ Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.</li> </ul>
<i>Тема 2. Теории и модели психологического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики.</li> <li>➤ Объективные и субъективные причины психологического стресса.</li> <li>➤ Стратегии стресс-совладающего поведения.</li> </ul>
<i>Тема 3. Теории и модели профессионального стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.</li> <li>➤ Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.</li> </ul>
<i>Тема 4. Синдром эмоционального выгорания в современной психологии</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания.</li> <li>➤ Закономерности и факторы развития синдрома выгорания.</li> <li>➤ Симптомы эмоционального выгорания.</li> </ul>
<i>Тема 5. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов исследования стрессовых состояний.</li> <li>➤ Диагностика стресс-симптомов и состояний.</li> <li>➤ Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний.</li> </ul>
<i>Тема 6. Теоретические основы посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений.</li> <li>➤ Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.</li> <li>➤ Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие.</li> <li>➤ Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> </ul>
<i>Тема 7. Диагностика посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> </ul>
<i>Тема 8. Методы коррекции и</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.</li> </ul>

<i>психотерапии посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой.</li> <li>➤ Психологическая помощь при переживании горя.</li> <li>➤ Психологическая помощь при потенциальном суициде.</li> </ul>
---	--

#### 4.2.2 Содержание практических занятий

<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание практического занятия</b>
<i>Тема 1. Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Современные тенденции развития психологии стресса.</li> <li>➤ Психологическое здоровье и способы его сохранения.</li> <li>➤ Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.</li> <li>➤ Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.</li> </ul>
<i>Тема 2. Теории и модели психологического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Стресс-устойчивость и доминанты активности.</li> <li>➤ Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</li> <li>➤ Стадии переживания критических жизненных ситуаций.</li> <li>➤ Психологическая защита и совладание личности.</li> </ul>
<i>Тема 3. Теории и модели профессионального стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проблема профессионального здоровья.</li> <li>➤ Профессиональный стресс в организационной среде.</li> <li>➤ Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.</li> <li>➤ Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</li> </ul>
<i>Тема 4. Синдром эмоционального выгорания в современной психологии</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Стресс и состояния психической напряженности.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.</li> <li>➤ Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.</li> </ul>
<i>Тема 5. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов борьбы со стрессом.</li> <li>➤ Современные технологии стресс-менеджмента.</li> <li>➤ Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.</li> <li>➤ Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</li> </ul>
<i>Тема 6. Теоретические основы посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Особенности посттравматического стресса у детей.</li> <li>➤ Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.</li> <li>➤ Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Особенности боевого стресса.</li> </ul>
<i>Тема 7. Диагностика посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Опросные методы диагностики посттравматического стресса.</li> <li>➤ Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.</li> </ul>
<i>Тема 8. Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).</li> <li>➤ Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).</li> <li>➤ Психологический дебрифинг.</li> <li>➤ Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.</li> </ul>

#### 4.2.3 Содержание самостоятельной работы

<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание лекционного занятия</b>
<i>Тема 1. Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ История становления психологии стресса.</li> <li>➤ Стресс как биологическая и психологическая категория.</li> <li>➤ Понятие и виды стресса.</li> <li>➤ Формы проявления стресса. Динамика развития стрессовых состояний.</li> <li>➤ Современные тенденции развития психологии стресса.</li> <li>➤ Психологическое здоровье и способы его сохранения.</li> <li>➤ Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.</li> <li>➤ Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.</li> </ul>
<i>Тема 2. Теории и модели психологического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологический стресс как функциональное состояние организма и психики.</li> <li>➤ Объективные и субъективные причины психологического стресса.</li> <li>➤ Стратегии стресс-совладающего поведения.</li> <li>➤ Стресс-устойчивость и доминанты активности.</li> <li>➤ Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</li> <li>➤ Стадии переживания критических жизненных ситуаций.</li> <li>➤ Психологическая защита и совладание личности.</li> </ul>



<p><i>Тема 3. Теории и модели профессионального стресса</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концептуальные парадигмы анализа профессионального стресса.</li> <li>➤ Стрессогенные факторы профессиональной деятельности.</li> <li>➤ Проблема профессионального здоровья.</li> <li>➤ Профессиональный стресс в организационной среде.</li> <li>➤ Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.</li> <li>➤ Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</li> </ul>
<p><i>Тема 4. Синдром эмоционального выгорания в современной психологии</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Концепции стресс-синдрома профессионального выгорания.</li> <li>➤ Закономерности и факторы развития синдрома выгорания.</li> <li>➤ Симптомы эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Стресс и состояния психической напряженности.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.</li> <li>➤ Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.</li> <li>➤ Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.</li> </ul>
<p><i>Тема 5. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Классификация методов исследования стрессовых состояний.</li> <li>➤ Диагностика стресс-симптомов и состояний.</li> <li>➤ Система профилактики стресса и синдрома эмоционального выгорания.</li> <li>➤ Методы преодоления стресса, приемы саморегуляции стрессовых состояний.</li> <li>➤ Классификация методов борьбы со стрессом.</li> <li>➤ Современные технологии стресс-менеджмента.</li> <li>➤ Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.</li> <li>➤ Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.</li> </ul>
<p><i>Тема 6. Теоретические основы посттравматического стресса</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Понятие травматического стресса. Фазы психологической реакции на травму. Стадии формирования постстрессовых нарушений.</li> <li>➤ Факторы риска и психологические механизмы развития посттравматического стресса.</li> <li>➤ Типы травматических ситуаций. Модель психической реакции на психотравмирующее воздействие.</li> <li>➤ Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Стадии развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Особенности посттравматического стресса у детей.</li> <li>➤ Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Особенности боевого стресса.</li> </ul>
<i>Тема 7. Диагностика посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Опросные методы диагностики посттравматического стресса.</li> <li>➤ Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.</li> </ul>
<i>Тема 8. Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Основные принципы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.</li> <li>➤ Критерии эффективности психокоррекционных мероприятий в совладании с психической травмой.</li> <li>➤ Психологическая помощь при переживании горя.</li> <li>➤ Психологическая помощь при потенциальном суициде.</li> <li>➤ Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).</li> <li>➤ Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).</li> <li>➤ Психологический дебрифинг.</li> <li>➤ Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>➤ Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.</li> </ul>

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

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

#### **5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы)</b>	<b>Код контроли</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
--------------	--------------------------------------	---------------------	---

		<b>руемой компетенции</b>	
1.	Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний	ПК-4	Устный опрос, доклады, дискуссия
2.	Теории и модели психологического стресса	ПК-4	Устный опрос, доклады, проблемно-аналитические задания, дискуссия
3.	Теории и модели профессионального стресса	ПК-4	Устный опрос, доклады, дискуссия
4.	Синдром эмоционального выгорания в современной психологии	ПК-4	Устный опрос, доклады, проблемно-аналитические задания, дискуссия
5.	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания	ПК-4	Устный опрос, доклады, дискуссия
6.	Теоретические основы посттравматического стресса	ПК-4	Устный опрос, доклады, проблемно-аналитические задания, дискуссия
7.	Диагностика посттравматического стресса	ПК-4	Устный опрос, доклады, дискуссия
8.	Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса	ПК-4	Устный опрос, эссе, тестирование

**5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля**

**Типовые вопросы**

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

15. Характеристика и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
16. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
17. Психологическая травма как источник посттравматического стрессового расстройства.
18. Характеристика острой стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
19. Характеристика хронической стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
20. Характеристика отсроченной стадии развития посттравматического стрессового расстройства.
21. Особенности посттравматических стрессовых расстройств у детей.
22. Реакция горя как форма посттравматического стресса.
23. Суицидальное поведение и расстройство адаптации.
24. Боевой стресс и его последствия.
25. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
26. Критерии и методы диагностики посттравматического стресса.
27. Групповая психотерапия кризисных состояний.
28. Психологический дебрифинг.
29. Поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства.
30. Методы психокоррекции в совладании с психической травмой.

### **Типовые проблемно-аналитические задания**

#### *Задание № 1.*

Привести аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространенным представлениям о стрессе:

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

#### *Задание № 2.*

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

может заснуть, просыпается рано утром. Часто вспоминает умершую жену, видит ее в сновидениях, она «зовет» его, машет ему рукой.

*Определить степень суицидального риска у пациента.*

### *Задание № 3.*

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

## **Типовые тесты**

1. Стресс – это...:

- А. неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;**
- Б. неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование;
- В. специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;
- Г. специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование.

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

- А. эйфория;
- Б. дисфория;
- В. эустресс;**
- Г. дистресс.

3. Недостатком теории Г. Селье является:

- А. отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса;**
- Б. отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса;
- В. отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса;
- Г. отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса.

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

- А. системный стресс;
- Б. эмоциональный стресс;**
- В. физиологический стресс;
- Г. психофизиологический стресс.

5. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

- А. аварийную стадию;
- Б. резервную стадию;**
- В. стадию сопротивления;
- Г. стадию истощения.

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

- А. в аварийной стадии;**
- Б. в резервной стадии;

- В. в стадии сопротивления;  
Г. в стадии истощения.
7. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса:  
А. социально-психологический, эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный;  
Б. социально-психологический, когнитивный, вегетативный, эмоционально-поведенческий;  
В. вегетативный, когнитивный, эмоционально-поведенческий, социально-психологический;  
Г. **эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический.**
8. Когнитивный субсиндром стресса заключается:  
А. в активации дискурсивного мышления;  
Б. в активации декомпозиционного мышления;  
В. в активации инсайтного мышления;  
Г. **все вышеперечисленное верно.**
9. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:  
А. **интерналов;**  
Б. экстерналов;  
В. интравертов;  
Г. экстравертов.
10. Стрессором может быть:  
А. только негативное событие;  
Б. негативное событие или позитивное событие;  
В. отсутствие позитивных жизненных событий;  
Г. **негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий.**
11. Дистрессом НЕ является:  
А. горе;  
Б. несчастье;  
В. недомогание;  
Г. **все вышеперечисленное не верно.**
12. Стрессовая реакция опосредована:  
А. промежуточным звеном между стрессором и стрессовой реакцией;  
Б. когнитивной интерпретацией происходящего;  
В. субъективной оценкой ситуации;  
Г. **все вышеперечисленное верно.**
13. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса, НЕ включают в себя:  
А. когнитивное восприятие ситуации;  
Б. когнитивную интерпретацию ситуации;  
В. информированность о ситуации;  
Г. **эмоциональную оценку ситуации.**
14. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:  
А. грусть;  
Б. **раздражение;**

- В. опасение;  
Г. оцепенение.
15. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели, – это...:  
А. экстремальная ситуация;  
Б. конфликтная ситуация;  
**В. ситуация фрустрации;**  
Г. стрессовая ситуация.
16. Уровень психического возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности психической деятельности, – это...:  
**А. оптимальный уровень возбуждения;**  
Б. предельный уровень возбуждения;  
В. экстремальный уровень возбуждения;  
Г. максимальный уровень возбуждения.
17. Будут ли последствия стресса позитивными или негативными, зависит...:  
А. от индивидуальных особенностей человека;  
Б. от особенностей стрессовой ситуации;  
**В. от стратегии преодоления стресса;**  
Г. от социального контекста стресса.
18. Копинг-механизмы – это...:  
А. нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды;  
Б. интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды;  
В. интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс;  
**Г. стратегии действий в ситуации психологической угрозы.**
19. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки – примеры...:  
А. механизмов психологической защиты;  
Б. механизмов психологической помощи;  
В. стресс-лимитирующих механизмов;  
**Г. копинг-механизмов.**
20. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация – примеры...:  
**А. механизмов психологической защиты;**  
Б. механизмов психологической помощи;  
В. стресс-лимитирующих механизмов;  
Г. копинг-механизмов.
21. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т. е. ...:  
А. интроверты;  
Б. экстраверты;  
**В. интерналы;**  
Г. экстерналы.
22. Примером позитивного влияния стресса является:  
А. стабилизация уровня стрессоустойчивости;  
Б. стабилизация развития личностных качеств;  
**В. реализация потребности в напряжении сил;**  
Г. реализация потребности в самооценке.

23. Примером негативного влияния стресса является:
- А. усиление тенденции к поспешному принятию решения;
  - Б. усиление тенденции к ригидности поведения;
  - В. отвлечение внимания от выполняемых действий;
  - Г. **все вышеперечисленное верно.**
24. Чувство «загнанности» – это результат...:
- А. **психического истощения;**
  - Б. эмоционального истощения;
  - В. физического истощения;
  - Г. все вышеперечисленное верно.
25. Затяжная или отсроченная реакция на ситуации сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью – это...:
- А. **посттравматическое стрессовое расстройство;**
  - Б. болезнь;
  - В. стресс;
  - Г. нет правильных ответов.
26. Продолжительность острой стадии ПТСР:
- А. **от момента события до 6 недель;**
  - Б. только на момент события;
  - В. от 6 недель до 6 месяцев;
  - Г. от 6 месяцев до нескольких лет.
27. Продолжительность хронической стадии ПТСР:
- А. от момента события до 6 недель;
  - Б. только на момент события;
  - В. **от 6 недель до 6 месяцев;**
  - Г. от 6 месяцев до нескольких лет.
28. Продолжительность отсроченной стадии ПТСР:
- А. от момента события до 6 недель;
  - Б. только на момент события;
  - В. от 6 недель до 6 месяцев;
  - Г. **от 6 месяцев до нескольких лет.**
29. Для этой стадии ПТСР характерна нарастающая депрессия, все поглощающее чувство бессилия, различные боли, не получающие объективного подтверждения:
- А. острая стадия;
  - Б. хроническая стадия;
  - В. **отсроченная стадия;**
  - Г. нет правильного ответа.
30. В большей степени для этой стадии характерно изменение в поведенческой сфере:
- А. острая стадия;
  - Б. **хроническая стадия;**
  - В. отсроченная стадия;
  - Г. нет правильного ответа.



31. Поведение в этот период определяется эмоциональным страхом, который до определенного предела является нормальной и способствует психической и физической мобилизации сил, необходимых для сохранения:
- А. острая стадия;**
  - Б. хроническая стадия;
  - В. отсроченная стадия;
  - Г. нет правильного
32. Различные нарушения сна, боли в животе, головные боли, частое мочеиспускание, тики у детей:
- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;**
  - Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
  - В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
  - Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.
33. Страх, тревога, фобии, раздражительность, плаксивость, развитие депрессии у детей:
- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
  - Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;**
  - В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
  - Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.
34. Ухудшение концентрации внимания, рассеянность, нарушение памяти, уход из дома, мысли о смерти у детей:
- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
  - Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
  - В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;**
  - Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.
35. Ребенок нуждается в постоянном присутствии родителей, физическом контакте с ними, ребенок грызет ногти, становится более упрямым, гневными и агрессивными:
- А. симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
  - Б. симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
  - В. симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
  - Г. симптомы ПТСР на поведенческом уровне.**
36. В период \_\_\_\_\_ стадии ПТСР поведение определяется эмоцией страха, которая до определенного предела является нормальной:
- А. острой;**
  - Б. хронической;
  - В. отсроченной;
  - Г. на всех стадиях.
37. Укажите, сколько стадий в стандартной процедуре метода десенсибилизации и переработки движениями глаз:
- А. 3;
  - Б. 5;
  - В. 6;
  - Г. 8.**
38. Укажите, что не следует делать при оказании помощи клиенту, находящемуся в состоянии горя:
- А. останавливать клиента, когда он начинает плакать;**
  - Б. побуждать клиента к обсуждению его переживаний;

- В. предпочесть частые и короткие встречи с клиентом редким и длительным посещениям;
- Г. непременно утешать клиента, обещая, что все будет хорошо.
39. Хроническая неспособность родителей обеспечить основные потребности ребенка до 18 лет в пище, одежде, жилье, защите и присмотре – это...:
- А. физическое насилие;
- Б. сексуальное насилие;
- В. пренебрежение;**
- Г. психологическое насилие.
40. Укажите, какие из перечисленных ниже детей более защищены от травматических ситуаций:
- А. дети, предоставленные улице;
- Б. дети, воспитывающиеся в благополучных семьях;**
- В. дети с психическими аномалиями;
- Г. маленькие дети.
41. Укажите фазу переживания горя, выделенные Дж. Боулби, ребенок отвергает и сопротивляется идеи смерти и потери;
- А. фаза протеста;**
- Б. фаза дезорганизации;
- В. фаза реорганизации;
- Г. фаза сделки.
42. Форма кризисной интервенции, которая представляет собой особо организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессовое или травматическое событие – это...:
- А. дебрифинг;**
- Б. тренинг;
- В. групповая консультация;
- Г. групповая психотерапия.
43. Кризисная интервенция центрирована:
- А. на проблеме;**
- Б. на личности;
- В. на проблеме и на личности;
- Г. на психотерапевте.
44. Кризисная интервенция – это...:
- А. работа с интенсивными чувствами и проблемами;
- Б. работа, направленная на выражение сильных эмоций;**
- В. открытие доступа к исследованию острых проблем;
- Г. все ответы верны.
45. Автором метода десенсибилизации и проработки движения глаз (ДПДГ) является:
- А. Ф. Шапиро;**
- Б. Ф. Джерборд;
- В. Дж. Боулби;
- Г. Дж. Вильямс.

**Типовые задания к интерактивным занятиям (дискуссия):**

*Тема 1. Теоретические подходы к проблеме изучения стресса и стрессовых состояний.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Современные тенденции развития психологии стресса.
2. Психологическое здоровье и способы его сохранения.
3. Классификация стресс-факторов, характеристика стресс-лимитирующей системы.
4. Острые и хронические формы стрессовых состояний и их симптомокомплексы.

*Тема 2. Теории и модели психологического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Стресс-устойчивость и доминанты активности.
2. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
3. Стадии переживания критических жизненных ситуаций.
4. Психологическая защита и совладание личности.

*Тема 3. Теории и модели профессионального стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Проблема профессионального здоровья.
2. Профессиональный стресс в организационной среде.
3. Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса.
4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

*Тема 4. Синдром эмоционального выгорания в современной психологии.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Стресс и состояния психической напряженности.
2. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение.
3. Синдром эмоционального выгорания и психосоматическое здоровье.
4. Проблема здорового образа жизни в контексте защиты от стресса.

*Тема 5. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Классификация методов борьбы со стрессом.
2. Современные технологии стресс-менеджмента.
3. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
4. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

*Тема 6. Теоретические основы посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Особенности посттравматического стресса у детей.
2. Реакция горя как посттравматическое стрессовое состояние: симптоматика и фазы.
3. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
4. Особенности боевого стресса.

*Тема 7. Диагностика посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Опросные методы диагностики посттравматического стресса.
2. Особенности диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей.

*Тема 8. Методы коррекции и психотерапии посттравматического стресса.*

Перечень вопросов для сравнительного анализа в форме обсуждения:

1. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

2. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).
3. Метод ослабления травматического инцидента (ОТИ).
4. Психологический дебрифинг.
5. Метод нейролингвистического программирования (НЛП) в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
6. Методы психокоррекционной работы с детьми, пережившими травматические ситуации.

### **5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций, условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

#### **1. Требование к теоретическому устному ответу**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний, поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

#### **2. Творческие задания**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст

должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 14 шрифтом с 1,5 интервалом (без учета титульного листа).

*Критерии оценивания* - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «хорошо» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если не выполнены никакие требования

### **3. Требование к решению учебно-проблемной задачи**

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

### **4. Интерактивные задания**

Механизм проведения диспут-игры:

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся, в целом, демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся, в целом, демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия, в целом, соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки к практической работе.

*Критерий оценивания* – оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

## **6. Исследовательский проект**

*Исследовательский проект* – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде доклада или реферата (оптимальный объем: 10-15 страниц.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерии оценивания* - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

## **7. Информационный проект (презентация)**

*Информационный проект* – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **8. Дискуссионные процедуры**

*Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции* являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного

вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **9. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

Оценка *«отлично»* ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка *«хорошо»* ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий

Оценка *«удовлетворительно»* ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

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

### **6.1 Основная учебная 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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>



2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>
3. 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: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>

#### *6.2 Дополнительная учебная литература:*

1. 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: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>
2. 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: <http://www.iprbookshop.ru/88335.html>

#### *6.3 Периодические издания:*

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология / : Московский городской педагогический университет ; учредитель и издатель Московский городской педагогический университет – 2007 – . – Москва, 2007 – . – Ежекв. – ISSN 2076-9121. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/25613.html>
2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013 – . – Выходит 6 раз в год. – ISSN 0137-0936. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56877.html>
3. Национальный психологический журнал / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2006 – . – Москва, 2006 – . – Ежекв. – ISSN 2079-6617. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27429.html>

#### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks : сайт – Москва: ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2010. – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/>
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>.
3. Электронная библиотека РГБ : сайт – Москва, 2004. – . – URL: <http://www.rsl.ru/>

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;

внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;

выполнение самостоятельных практических работ;

подготовка к зачету непосредственно перед ним.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра необходимо подготовить проекты с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать проекты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.

Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.

Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На зачете высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

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

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе WindowsServer 2016.
2. Интернет-браузер Internet Explorer (аналоги).
3. Офисный пакет Microsoft Office 2016.
4. Электронная библиотечная система IPRbooks [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru).

5. Информационно-справочные системы Консультант Плюс.
6. Информационно-правовое обеспечение Гарант.
7. Автоматизированная система управления учебным заведением собственной разработки вуза.

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

1. компьютер,
2. монитор,
3. колонки,
4. настенный экран,
5. проектор,
6. микрофон в большой аудитории,
7. пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов.

**11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

**11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

**11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

**11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т. д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.