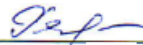


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»

Факультет психологии

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой


"29" 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС факультета


"29" 08 20 22 г.

Фонд оценочных средств
текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2022

Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p>ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии</p>	<p>ОПК–1.1. Знает основные принципы и процедуры научного исследования, методы критического анализа и оценки научных достижений и исследований в области психологии; основные этапы планирования и реализации научного исследования; технологии и методы эмпирического и экспериментального исследования; современные методы математической статистики.</p> <p>ОПК–1.2. Умеет разрабатывать методологически обоснованную программу научного исследования; организовывать исследование; применять методы математической статистики для обработки результатов исследования; осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам исследований; представлять результаты, выступать с сообщениями и докладами по тематике проведенных исследований.</p> <p>ОПК–1.3. Владеет навыками проведения исследований с учетом этических ограничений в контексте профессиональной деятельности; осуществления обоснованного выбора методов и релевантных методик для проведения научных исследований</p>	<p>Знать: основные теоретико-методологические принципы исследования стресса, основные понятия, современные подходы и тенденции развития психологии стресса, методы сбора и интерпретации данных в рамках исследования стрессовых состояний.</p> <p>Уметь: разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их.</p> <p>Владеть: навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик.</p>	<p>Доклады, презентации, мини-исследования</p>
<p>ОПК-2. Способен применять методы</p>	<p>ОПК-2.1. Знает основные методы сбора, анализа и</p>	<p>Знать: основные методы и методики диагностики</p>	<p>Доклады, презентации,</p>

<p>сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований</p>	<p>интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, принципы оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований</p> <p>ОПК-2.2. Умеет применять основные методы сбора и анализа эмпирических данных, умеет интерпретировать полученные данные в соответствии с поставленной задачей, принципами оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований.</p> <p>ОПК-2.3. Владеет навыками сбора и анализа эмпирических данных, интерпретации полученных данных в соответствии с поставленной задачей, принципами достоверности эмпирических данных, обоснованности выводов научных исследований</p>	<p>стресса и принципы оценки достоверности эмпирических данных</p> <p>Уметь: применять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы</p> <p>Владеть: методами диагностики стрессовых состояний.</p>	<p>мини-исследования</p>
<p>ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>ОПК-4.1. Знает основные базовые формы и методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет применять основные базовые методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.</p> <p>ОПК-4.3. Владеет базовыми навыками оказания психологической помощи</p>	<p>Знать: основные формы и методы оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс</p> <p>Уметь: применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи</p> <p>Владеть: приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>Доклады, презентации, мини-исследования</p>

	для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.		
ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	<p>ОПК 5.1. Знает специфику организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.</p> <p>ОПК 5.2. Умеет критически оценивать целесообразность реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.</p> <p>ОПК 5.3. Владеет научно обоснованными технологиями профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.</p>	<p>Знать: специфику, структуру и модели оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий</p> <p>Уметь: применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи</p> <p>Владеть: навыками и технологиями управления стресса</p>	Составление глоссария, творческое задание, программа мониторинга
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	<p>ОПК-6.1. Знает теоретические закономерности научной психологии, необходимые для выполнения психологической профилактики.</p> <p>ОПК 6.2. - Способен разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в т.ч. с применением интернет-технологий) для целевой аудитории по актуальным запросам и для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.</p> <p>ОПК-6.3. Владеет современными образовательными технологиями, методами и методиками преподавания и использует</p>	<p>Знать: условия возникновения, течения и исходы стрессовых состояний, а также способы их профилактики</p> <p>Уметь: разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p> <p>Владеть: современными образовательными технологиями, техниками и технологиями</p>	Составление глоссария, творческое задание

	их в психопрофилактической деятельности по запросу целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.		
ПК-4 Способен обобщать результаты научно-обоснованного психологического исследования, в форме научных статей и отчетов, просветительских лекций, буклетов и иных материалов, предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в т.ч. для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате.	ПК-4. 4.1. Способен обобщать результаты научно-обоснованного психологического исследования в форме научных статей и отчетов, ПК4.4.2. Способен оформить результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в т.ч. для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате. ПК4.4.3. Способен представить результаты научно-исследовательской работы в виде доклада на научной конференции, лекции	Знать: теоретические и методологические основы и актуальные проблемы психологии стресса Уметь: оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в том числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате. Владеть: навыками публичных выступлений и самопрезентации	Творческое задание, дискуссия, аналитическое задание

Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр 7	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
	Контроль ОПК-1: студент не знает основные теоретико-методологические принципы исследования стресса, основные понятия, современные подходы и тенденции развития психологии стресса, методы сбора и интерпретации данных в рамках исследования стрессовых состояний.	Контроль ОПК-1: студент демонстрирует фрагментарные знания основных теоретико-методологических принципов исследования стресса, основных понятий, современных подходов и тенденций развития психологии стресса, методов сбора и интерпретации данных в рамках исследования стрессовых состояний. ;	Контроль ОПК-1: студент допускает неточности в знании основных теоретико-методологических принципов исследования стресса, основных понятий, современных подходов и тенденций развития психологии стресса, методов сбора и интер-	Контроль ОПК-1: студент имеет целостное и глубокое представление об основных теоретико-методологических принципах исследования стресса, основных понятий, современных подходов и тенденций развития психологии стресса, методов сбора и интерпре-

	<p>не умеет разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их.</p> <p>не владеет навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик</p>	<p>умеет, допуская серьёзные ошибки, разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их.</p> <p>фрагментарно владеет навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик</p>	<p>умеет, допуская незначительные ошибки, разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их.</p> <p>владеет навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик</p>	<p>тации данных в рамках исследования стрессовых состояний;</p> <p>умеет уверенно и безошибочно разрабатывать программу исследования стресса, формулировать цель, применять адекватные методы диагностики, осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам и презентировать их;</p> <p>уверенно и свободно владеет навыками проведения эмпирических исследований стресса с учетом этических ограничений, осуществления адекватных методов и релевантных методик</p>
	<p>Контроль ОПК-2 студент не знает основные методы и методики диагностики стресса и принципы оценки достоверности эмпирических данных</p> <p>не умеет приме-</p>	<p>Контроль ОПК-2 студент демонстрирует фрагментарные знания основных методов и методик диагностики стресса и принципов оценки достоверности эмпирических данных</p> <p>умеет, допуская</p>	<p>Контроль ОПК-2 студент допускает неточности в знании основных методов и методик диагностики стресса и принципов оценки достоверности эмпирических данных</p> <p>умеет, допуская</p>	<p>Контроль ОПК-2 студент имеет целостное и глубокое представление об основных методах и методиках диагностики стресса и принципах оценки достоверности эмпирических данных</p> <p>умеет уверенно и</p>

	<p>нять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы</p> <p>не владеет методами диагностики стрессовых состояний.</p>	<p>серьезные ошибки, применять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы</p> <p>фрагментарно владеет методами диагностики стрессовых состояний.</p>	<p>незначительные ошибки, применять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы</p> <p>владеет методами диагностики стрессовых состояний.</p>	<p>безошибочно применять адекватные методы диагностики стресса, обобщать и интерпретировать полученные результаты, формулировать обоснованные выводы</p> <p>уверенно и свободно владеет методами диагностики стрессовых состояний.</p>
	<p>Контроль ОПК-4 студент не знает основные формы и методы оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс</p> <p>не умеет применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи</p> <p>не владеет приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Контроль ОПК-4 студент демонстрирует фрагментарные знания основных формови методы оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс</p> <p>умеет, допуская серьезные ошибки, применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи</p> <p>фрагментарно владеет приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоро-</p>	<p>Контроль ОПК-4 студент допускает неточности в знании основных форм и методов оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс</p> <p>умеет, допуская незначительные ошибки, применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи</p> <p>владеет приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с огра-</p>	<p>Контроль ОПК-4 студент имеет целостное и глубокое представление об основных формах и методах оказания психологической помощи людям, находящимся в стрессовой ситуации или пережившим травматический стресс</p> <p>умеет уверенно и свободно применять на практике техники оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи</p> <p>уверенно и свободно владеет приемами и техниками оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам</p>

	и при организации инклюзивного образования	вья и при организации инклюзивного образования	ниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
	<p>Контроль ОПК-5 студент не знает специфику, структуру и модели оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий;</p> <p>не умеет применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи;</p> <p>не владеет навыками и технологиями управления стресса</p>	<p>Контроль ОПК-5 студент демонстрирует фрагментарные знания специфики, структуры и моделей оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий</p> <p>умеет, допуская серьезные ошибки, применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи</p> <p>фрагментарно владеет навыками и технологиями управления стресса</p>	<p>Контроль ОПК-5 студент допускает неточности в знании специфики, структуры и моделей оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий;</p> <p>умеет, допуская незначительные ошибки, применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи;</p> <p>владеет навыками и технологиями управления стресса;</p>	<p>Контроль ОПК-5 студент имеет целостное и глубокое представление о специфике, структуре и модели оказания психологической помощи в контексте профилактических, коррекционных или реабилитационных мероприятий;</p> <p>умеет уверенно и свободно применять полученные знания для решения проблем профилактического, коррекционного или реабилитационного характера, оперативно ориентироваться в стрессовых ситуациях и эффективно решать психодиагностические задачи;</p> <p>уверенно и свободно владеет навыками и технологиями управления стресса</p>
	<p>Контроль ОПК-6 студент не знает условия возникновения, течения и исходы стрессовых состояний, а также способы их профилактики;</p>	<p>Контроль ОПК-6 студент демонстрирует фрагментарные знания условий возникновения, течения и исходов стрессовых состояний, а также способов их профилактики;</p>	<p>Контроль ОПК-6 студент допускает неточности в знании условий возникновения, течения и исходов стрессовых состояний, а также способов их</p>	<p>Контроль ОПК-6 студент имеет целостное и глубокое представление об условиях возникновения, течения и исходов стрессовых состояний, а также способах их</p>

	<p>не умеет разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам;</p> <p>не владеет современными образовательными технологиями, техниками и технологиями.</p>	<p>умеет, допуская серьезные ошибки, разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p> <p>фрагментарно владеет современными образовательными технологиями, техниками и технологиями</p>	<p>профилактики умеет, допуская незначительные ошибки, разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p> <p>владеет современными образовательными технологиями, техниками и технологиями</p>	<p>профилактики умеет уверенно и свободно разработать лекцию, семинар, вебинар, буклет, специальную страничку, блог, группу в социальных сетях и другие информационные материалы (в том числе с применением интернет-технологий) по проблемам психологии стресса для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам;</p> <p>уверенно и свободно владеет современными образовательными технологиями, техниками и технологиями</p>
	<p>Контроль ПК-4 студент не знает теоретические и методологические основы и актуальные проблемы психологии стресса;</p> <p>не умеет оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в</p>	<p>Контроль ПК-4 студент демонстрирует фрагментарные знания теоретических и методологических основ и актуальных проблем психологии стресса;</p> <p>умеет, допуская серьезные ошибки, оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической профилактики и просвещения, в том</p>	<p>Контроль ПК-4 студент допускает неточности в знании теоретических и методологических основ и актуальных проблем психологии стресса</p> <p>умеет, допуская незначительные ошибки, оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предна-</p>	<p>Контроль ПК-4 студент имеет целостное и глубокое представление о теоретических и методологических основах и актуальных проблемах психологии стресса;</p> <p>умеет уверенно и свободно оформлять результаты научно-исследовательской работы в виде просветительских лекций (буклетов и иных материалов), предназначенных для психологической</p>

	том числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате;	числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате;	значенных для психологической профилактики и просвещения, в том числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате;	профилактики и просвещения, в том числе для размещения в сети Интернет и реализуемых в онлайн формате;
	не владеет навыками публичных выступлений и самопрезентации	фрагментарно владеет навыками публичных выступлений и самопрезентации	владеет навыками публичных выступлений и самопрезентации	уверенно и свободно владеет навыками публичных выступлений и самопрезентации

Оценочные средства

1.1. Задания для текущего контроля

Задания для оценки ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4

Доклады и презентации

Студенты должны подготовить доклады, в которых они самостоятельно рассматривают тот или иной вопрос, связанный с возникновением и течением стресса. Доклад является одним из механизмов отработки первичных навыков научно-исследовательской работы. Тему доклада студент выбирает самостоятельно с учетом собственных интересов. Доклад должен сопровождаться мультимедийной презентацией, требования к которой будут приведены ниже.

Темы докладов и презентаций

1. Классификации психических состояний: критерии и основания.
2. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
3. Концепция стресса Г.Селье.
4. Динамика стресса (по Г.Селье).
5. Стресс без дистресса.
6. Специфика эустресса.
7. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
8. Вегетативный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
9. Когнитивный субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
10. Социально-психологический субсиндром стресса (концепция Л.А.Китаева-Смык).
11. Концепция стресса Холмса - Рейя и ее значение для психологии.
12. Модель семейного стресса Хилла: характеристика основных факторов.
13. Эмоциональный стресс и его характеристика.
14. Особенности информационного стресса.
15. Поведенческий стресс.
16. Психологическая характеристика одиночества
17. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
18. Психологический стресс и его виды.
19. Характеристика стрессовых профессий и виды профессионального стресса.
20. Синдром эмоционального выгорания как профессиональная деструкция.
21. Группы симптомов, характеризующие СЭВ (физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные).
22. Структура эмоционального выгорания. Модель В.В.Бойко и модель К.Маслач и С.Джексон.

23. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания.
24. Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса.
25. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
26. Динамика травматического стресса и его последствия.
27. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).
28. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса
29. Характеристика диагностических критериев ПТСР.
30. Цели психологической помощи при ПТСР. Основные подходы к психологической коррекции последствий психологической травмы.
31. Социально-когнитивная модель посттравматического роста личности Р. Тэдэши и Л. Кэлхоуна.
32. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
33. Стрессоустойчивость и ее компоненты.
34. Жизнестойкость – общая мера психического здоровья человека.
35. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам
36. Копинг как умение личности справляться с трудной жизненной ситуацией.
37. Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.
38. Методы управления стрессом на уровне организации
39. Управление стрессами на уровне отдельной личности.
40. Экстренная психологическая помощь как целостная система мероприятий.
41. Этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации.

Требования к докладу

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении необходимо поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по анализируемым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы. Студент должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать научные источники.

Критерии оценивания. Оценка **«зачтено»** ставится в том случае, если:

- студент представил доклад, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению
- содержание доклада соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе
- доклад содержит самостоятельные выводы студента, аргументированные с помощью данных, представленных в научной литературе.

Оценка **«не зачтено»** ставится в том случае, если:

- структура и оформление доклада не соответствуют предъявляемым требованиям
- содержание доклада носит реферативный характер
- отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме.

Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация - передача или представление аудитории новой для нее информации в демонстрационной форме с использованием компьютерной технологии. В общепринятом понимании, презентация – это демонстрационные материалы, представленные в компьютерных слайдах для публичного выступления.

Тематика мультимедийных презентаций для самостоятельной работы совпадает с тематикой докладов.

Методические рекомендации для подготовки мультимедийной презентации

Требования к мультимедийной презентации

Содержание презентации должно соответствовать рабочей программе учебной дисциплины и задачам учебного занятия. Система требований, предъявляемых к содержательной части презентации, учитывает дидактические принципы, обеспечивающие эффективность педагогической деятельности. Эти требования отражают особенности современного образовательного процесса и специфику презентационной работы с учащимися.

Структура презентации:

Для любого типа презентации необходимы следующие слайды: 1-ый слайд – титульный лист – тема, автор; 2-ой слайд – сведения об авторе; 3-ий слайд – содержание презентации с кнопками навигации; 4-ый слайд: цель и задачи презентации; в конце – общий вывод и список используемых источников и завершающий слайд – повторение контактной информации об авторе.

Виды слайдов:

Для обеспечения наглядности следует использовать разные способы размещения информации и разные виды слайдов: с текстом; с иллюстрациями; с таблицами; с диаграммами; с анимацией (если оправдано задачами презентации).

Шрифт:

Желательно устанавливать единый стиль шрифта для всей презентации. Текст должен быть хорошо виден. Размер шрифта должен быть максимально крупным на слайде (допустимый минимальный шрифт 24 пт (для текста) и 40 пт (для заголовков)). Предпочтительнее использовать шрифты Arial, Verdana, Tahoma, ComicSansMS. Интервал между строк – полуторный.

Расположение информации на странице:

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Форматирование текста по ширине страницы. Уровень запоминания информации зависит от её расположения на экране: в левом верхнем углу слайда располагается самая важная информация.

Содержание информации:

При подготовке текста презентации в обязательном порядке должны соблюдаться общепринятые правила орфографии, пунктуации, стилистики и правила оформления текста, а также могут использоваться общепринятые сокращения. Форма представления информации должна соответствовать уровню знаний аудитории слушателей, для которых демонстрируется презентация.

Объем информации:

Не допустимо заполнять один слайд слишком большим объемом информации, т. к. одновременно человеку трудно запомнить более трех фактов, выводов или определений. Наибольшая эффективность передачи содержания достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Способы выделения информации:

Следует наглядно размещать информацию: применять рамки, границы, заливку, разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки. Возможно применение рисунков, диаграмм, схем, таблиц, выделение опорных слов.

Использование списков:

Списки из большого числа пунктов не приветствуются. Лучше использовать списки по 3-7 пунктов. Большие списки и таблицы необходимо разбивать на 2 слайда.

Разветвлённая навигация:

Использовать навигацию необходимо для обеспечения интерактивности и нелинейной структуры презентации. Это расширит ее область применения (навигация – это переход на нужный раздел из оглавления).

Критерии оценивания образовательных презентаций:

полнота раскрытия темы; структуризация информации; наличие и удобство навигации; отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание); оригинальность оформления презентации; обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; применимость презентации для выбранной целевой аудитории; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов; наличие дикторской речи, ее грамотность и целесообразность; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; размещение и комплектование объектов; единый стиль слайдов.

Критерии оценки:

«зачтено»	Студент представил презентацию, соответствующую предъявляемым требованиям к структуре и оформлению. Тема раскрыта с полнотой. Презентация применима для выбранной целевой аудитории. Присутствуют: наглядность представленной информации, оригинальность оформления презентации, структуризация информации, единый стиль слайдов, отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание, выводы); обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов, при использовании неавторских материалов – наличие ссылок на источники; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; оправданное размещение и комплектование объектов.
«не зачтено»	Студент представил презентацию, не соответствующую предъявляемым требованиям к структуре и оформлению. Тема недостаточно раскрыта. Презентация не учитывает характер целевой аудитории. Отсутствуют или в недостаточной степени представлены: наглядность представленной информации, оригинальность оформления презентации, структуризация информации, единый стиль слайдов, отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание, выводы); обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов; грамотность использования цветового оформления; использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов, при использовании неавторских материалов – наличие ссылок на источники; наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука; оправданное размещение и комплектование объектов.

Мини-исследования

Студенты представляют доклады по самостоятельно проведенным мини-исследованиям, связанным с диагностикой стресса, ресурсов и копинг-стратегий с использованием следующих методик: Методика индекс жизненного стиля; Методика измерения стрессоустойчивости; Тест жизнестойкости; Методика «Нервно-психическая устойчивость»; Методика Р.Лазаруса и С.Фолкмана; Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан).

Критерии оценивания: четкость поставленной цели, релевантность использованного диагностического инструментария, адекватность интерпретации результатов и четкость формулирования выводов.

Самообследование

1. Диагностическая техника «Три рисунка» (Уилер, 2021)

Цель: самооценка стрессоров и психологических ресурсов

Результат: повышение уровня осознанности стресса и имеющихся психологических ресурсов

Как у меня дела?	Что меня беспокоит?	Что сейчас делает меня счастливым?
Какой Я сейчас? (прилагательные)	Раздражители	Ресурсы
<p>Каков общий тон изображения? С каким словом оно ассоциируется, когда вы смотрите на него? 2. Есть ли в рисунке нечто особенное, что бросается в глаза? Предметы, люди, цвета или формы? Запишите, что это. Обратите внимание на более тонкие аспекты рисунка. Есть ли там маленькая деталь или какой-то неопределенный элемент, который для вас что-то значит? Напишите об этом.</p>		

2. Самооценка уровня стресса

Используя концепцию Холмса и Рейха, проанализируйте общий показатель стрессогенности (стрессонаполненности) прожитого Вами года. Какие выводы Вы можете сделать?

Отдельно проанализировать:

Отношения: смерть супруга или второй половинки; серьезная травма или болезнь супруга; серьезная травма или болезнь ребенка; развод или расставание; смерть близкого члена семьи; начало совместного проживания; брак; беременность, рождение или усыновление ребенка

Работа / финансы: потеря работы, выход на пенсию, перевод на другую работу, новая работа, ребенок пошел в школу, серьезный конфликт на работе, финансовые трудности

Здоровье: недавно диагностированная болезнь, серьезная травма, операция, новые симптомы или боли

Другие крупные события: переезд, большой отпуск, крупная покупка, диета

Критерии оценивания: четкость поставленной цели, грамотность использования диагностического инструментария, адекватность интерпретации результатов, четкость формулирования выводов.

Задания для оценки ОПК-5, ОПК-6

Составление глоссария

Глоссарий – словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний. Студентам необходимо дать определение предложенным понятиям

Пример

понятие	определение и содержание понятия
психологическая защита	
копинг	
миссии стресс-менеджмента	
уровни управления стрессом	

саморегуляция	
трансформационный копинг	
аффирмация	
шейпинг	
систематическая десентизация	
визуализация	

Творческое задание – это задача открытого типа, побуждающая студентов к поиску новой информации и новым, ранее неизвестным способам деятельности, а также предполагающие получение нового продукта как результата этой деятельности.

Студентам необходимо подготовить буклет по мерам профилактики стресса.

Критерии оценивания: самостоятельность, креативность, корректность формулировки, этичность, наглядность, эстетичность

Программа мониторинга

1. Цель: формирование навыков разработки и осуществления программ мониторинга психологической безопасности и комфортности социальной среды

Способ достижения:

- 1) Составить программу мониторинга, направленную на выявление представлений людей о социальных рисках и опасностях (например, опасных последствиях COVID-19, экологических опасностях, террористических угрозах)
- 2) Провести исследование на конкретной социальной группе (возрастной, профессиональной, этнической)
- 3) Результаты обобщить и представить на семинарском занятии

2. Цель: формирование навыков выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы

Способ достижения:

- 1) диагностический этап - подбор диагностического инструментария;
- 2) аналитический этап;
- 3) рекомендации по разработке психокоррекционной программы

Задания для оценки ПК-4

Дискуссия

Дискуссия – это метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, проблемы, предполагающий публичное обсуждение острых вопросов. Групповая дискуссия позволяет столкнуть противоположные позиции и тем самым помочь участникам увидеть разные стороны проблемы, уменьшить их сопротивление новой информации. Организация учебного процесса на основе дискуссии ориентирована на формирование рефлексивного мышления, актуализацию и организацию опыта студентов, направленной на совместную разработку.

Дискуссия на тему «Помочь, не навредив!»

Цель: обсудить приемы оказания психологической помощи и этические принципы
Методические рекомендации

Для организации полемики необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Выбор тематики. (Учитывается правильная точка зрения. Прорабатываются возражения. Участники должны понимать суть спора).
2. Подготовка к вопросам и ответам (Проговариваются проблемные вопросы, разрабатывается четкий сценарий беседы).
3. Полное владение темой (Информированность и учет разных точек зрения).
4. Владение ситуацией, умение слышать и слушать, направляет дискуссию в нужное русло, уходит от второстепенных вопросов.
5. Навыки самопрезентации.

Критерии оценивания: активность, самостоятельность, эрудированность, этичность, наличие коммуникативной компетентности (умение излагать собственную точку зрения, приводить аргументы, задавать вопросы, слушать и слышать).

Аналитическое задание

Аналитические задачи – задания, требующие сделать определенное умозаключение для формирования выводов.

Прочитать статью, акцентирующую внимание на стрессовой проблематике, и представить ее письменный обзор.

Подготовить обзор литературных источников по оказанию экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях и представить в виде презентации.

Критерии оценивания: самостоятельность, креативность, корректность формулировки, этичность, логичность, аналитичность.

Творческое задание – это задача открытого типа, побуждающая студентов к поиску новой информации и новым, ранее неизвестным способам деятельности, а также предполагающие получение нового продукта как результата этой деятельности.

Студентам предлагается написать эссе на тему «Стресс войны».

Критерии оценивания: самостоятельность, эрудированность, корректность формулировки, этичность, системность

1.2. Промежуточная аттестация: экзамен (7 семестр)

Экзамен предполагает обязательное итоговое тестирование. При успешном прохождении теста и активном выполнении всех заданий, предложенных в течение семестра, возможно получение итоговой оценки по совокупности полученных оценок.

Методические указания.

Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде в электронном формате.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах автоматически, которые затем переводятся в оценку.

Оценка соответствует следующей шкале:

Отметка	Кол-во баллов	Процент верных ответов
Отлично	20	Свыше 90 %
Хорошо	13-19	66 – 88 %
Удовлетворительно	10-12	52-64 %
Неудовлетворительно	менее 9	менее 50 %

Примерные тестовые задания:

1. В терминах концепции Г.Селье, стимулирующий стресс – это
А) длительный стресс;
Б) дистресс;
В) эустресс

2. Раздражительность, немотивированные вспышки гнева, повышенный уровень настороженности – это симптомы ПТСР, описывающие критерий
- А) А;
 - Б) В;
 - В) С;
 - Г) Д
3. С точки зрения Ялома, причины возникновения травматического стресса можно интерпретировать в контексте следующих ключевых понятий
- А) жизнь – смерть;
 - Б) здоровье – болезнь;
 - В) свобода – несвобода;
 - Г) смысл – бессмысленность;
 - Д) изоляция – включенность
4. Стресс связан
- А) с неожиданной и острой ситуацией;
 - Б) со способностью каждого идти на риск;
 - В) с прогрессирующим истощением резервов организма;
 - Г) все ответы верны
5. Триада Г.Селье включает в себя
- А) увеличение коркового слоя надпочечников;
 - Б) повышение концентрации адреналина;
 - В) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
 - Г) точечные кровоизлияния в желудочно-кишечном тракте
6. Синонимами психологического стресса можно считать
- А) психический стресс;
 - Б) эмоциональный;
 - В) травматический;
 - Г) поведенческий
7. По Лазаруса, психологический стресс детерминирован:
- А) личностными свойствами
 - Б) объективными характеристиками ситуации;
 - В) особенностями когнитивных процессов;
 - Г) особенностями волевых процессов;
 - Д) субъективной значимостью ситуации
8. Флэш-бэк эффект – это
- А) неожиданно возникший образ ассоциативной памяти;
 - Б) диссоциативный эпизод, связанный с неадекватным восприятием реальности;
 - В) навязчивый образ, включающий в себя элементы травматической ситуации
9. Структура жизнестойкости включает в себя
- А) уверенность
 - Б) включенность
 - В) контроль
 - Г) принятие риска
10. Дж. Амирхан выделяет три 3 группы копинг-стратегий
- А) стратегия избегания
 - Б) стратегия поиска социальной поддержки
 - В) стратегия поддержания позитивного Я-образа
 - Г) стратегия разрешения проблем

2) Список вопросов к экзамену:

Вопрос	Компетенция в соответствии
--------	----------------------------

	<i>с РПД</i>
Исследование психических состояний: исторический экскурс.	ОПК-1
Основные подходы к определению психического состояния.	ОПК-1
Категориальные признаки психического состояния.	ОПК-1
Место стрессовых состояний в систематике состояний сознания	ОПК-1
Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.	ОПК-1
Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.	ОПК-1
Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.	ОПК-6
Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.	ОПК-6
Основные принципы классической теории Г. Селье.	ОПК-6
Современные подходы к изучению стресса.	ОПК-1
Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.	ОПК-1
Стресс как общий адаптационный синдром.	ОПК-1
Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.	ОПК-6
Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).	ОПК-6
Интеракционистский подход к изучению стресса.	ОПК-1
Классификация видов и форм стресса.	ОПК-2
Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения	ОПК-1
Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.	ОПК-2
Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость: характеристика и структура.	ОПК-2
Психологический стресс и его детерминанты.	ОПК-2
Травматический стресс и его особенности.	ОПК-1
Причины возникновения травматического стресса.	ОПК-1
Динамика травматического стресса.	ОПК-1
Последствия травматического стресса.	ОПК-1
Экстренная психологическая помощь при травматическом стрессе	ОПК-4
ПТСР: история вопроса.	ОПК-1
Диагностические критерии и симптомы ПТСР.	ОПК-2
Теоретические модели ПТСР	ОПК-1
Характеристика профессионального стресса.	ОПК-1
Причины и последствия профессионального стресса	ОПК-1
Психологическое выгорание как результат	ОПК-2

профессионального стресса (модели, симптомы, динамика)	
Общая характеристика копинга и его задач.	ОПК-1
Классификация копинг-стратегий.	ОПК-2
Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.	ОПК-2
Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.	ОПК-1
Стресс-менеджмент: сущность и уровни.	ОПК-5
Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.	ОПК-5
Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).	ОПК-2
Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.	ОПК-6
Профилактика стрессовых состояний	ПК-4

Методические рекомендации

Экзамен проводится в традиционной форме по билетам. В билете 2 вопроса. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Требования к экзамену:

Студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Критерии оценки ответа на экзамене:

- полнота ответа
- логика изложения
- четкость изложения
- грамотность изложения
- умение привести практические примеры и ситуации
- правильность ответов на дополнительные вопросы.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине одобрен на заседании кафедры психологии личности от «29» августа 2022 года, протокол №1.

Автор:

доктор психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии личности

Е.В.Рягузова