

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

Юридический факультет  
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УР ИнГУ  
З.О. Батыгов

05 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.8 Психология стресса и экстремальных ситуаций**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки (специальность): 37.03.01 Психология

Направленность ОПОП ВО:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Учебный план: утвержден Ученым советом ИнГУ (протокол № 3 от «30» 03 2018 г.)

Дисциплина в структуре ОПОП ВО: вариативная часть Блока 1 «Дисциплины (модули)»

Тип дисциплины: обязательная

Наличие курсовой работы (проекта): Нет

Курс(ы) изучения дисциплины: 2

Семестр(ы) изучения дисциплины: 4

Магас, 2018

**Рабочая программа дисциплины «Психология стресса экстремальных ситуаций» / сост. М.Т. Ахильгова – Магас : ИнГГУ, 2018. – 17 с.**

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии

Протокол заседания № 5 от «04» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /М.М.Точиева/

(подпись)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом юридического факультета

Протокол заседания № 8 от «21» 04 2018 г.

Председатель учебно-методического совета факультета

\_\_\_\_\_ /И.М.Картоев/

(подпись)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ИнГГУ

Протокол заседания № 8 от «25» апреля 2018 г.

Председатель учебно-методического совета ИнГГУ

\_\_\_\_\_ /Ш.Б.Хашагульгов/

(подпись)

(Ф. И. О.)

\_\_\_\_\_ дата

Руководитель библиотеки ИнГГУ

\_\_\_\_\_ / Мальсагов А.А. /

(подпись)

\_\_\_\_\_ дата

© Ахильгова М.Т., 2018

© ИнГГУ, 2018

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля) .....  | 4  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..... | 4  |
| 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....   | 6  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) .....   | 6  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля) .....  | 7  |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 8  |
| 7. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....   | 9  |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....   | 9  |
| 8.1. Основная литература .....   | 9  |
| 8.2. Дополнительная литература .....   | 9  |
| 8.3. Периодические издания .....   | 10 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....                            | 10 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....  | 11 |
| 10.1. Организация образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....   | 11 |
| 10.2. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины (модуля) ..   | 13 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                          | 15 |
| 11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                                 | 15 |
| 11.2. Перечень программного обеспечения .....  | 15 |
| 11.3. Перечень информационных справочных систем .....  | 15 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                        | 16 |
| 13. Приложение .....   | 18 |

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)**

**Цель** – сформировать у студентов представление о феномене психологического стрессового состояния, а также сформировать у них компетенции, необходимые для практической профессиональной работы со стрессами.

### **Задачи:**

- формирование у студентов представления о месте психологии стресса в системе психологических знаний;
- формирование у студентов потребности в дальнейшем углубленном изучении психологической проблематики психологии стресса;
- содержательный обзор основных направлений профессиональной деятельности в области психологии стресса;
- формирование у студентов представления об основных направлениях современных научных исследований в области психологии стресса;
- формирование у студентов представления об основах самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
- развитие навыков критического восприятия и оценки источников информации по психологии стрессовых ситуаций;
- знакомство с научно обоснованными приёмами практической работы по преодолению стрессов различной природы.

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

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

| <b>Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения</b> | <b>Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)</b> | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> |               |                          |
|---|--|---|---------------|--------------------------|
|   |  | <b>Знания</b>   | <b>Умения</b> | <b>Владения (навыки)</b> |
|   |  |   |               |                          |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>образовательной программы</b>  |  |   |   |   |
| <b>а) общекультурные компетенции</b>  |  |   |   |   |
| Не предусмотрены  |  |   |   |   |
| <b>б) общепрофессиональные компетенции</b>  |  |   |   |   |
| Не предусмотрены  |  |   |   |   |
| <b>в) профессиональные компетенции</b>  |  |   |   |   |
| ПК-3<br>способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий  | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых состояний | типов стрессовых ситуаций;<br>место психологии стресса среди других отраслей психологического знания;<br>базовые аспекты истории формирования психологического знания теории стресса; | анализировать различные аспекты психологического знания;<br>определять связи практической психологии с другими научными дисциплинами;   | способами анализа современных научных источников по психологии стресса; |
| ПК-4<br>способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых состояний | целей и задач профессиональной деятельности психолога, работающего со стрессовыми ситуациями;   | выбирать подходы к изучению психологических особенностей индивидов и социальных сообществ, находящихся в различных жизненных ситуациях; | навыками диагностики и коррекции стрессовых состояний личности;         |
| ПК-11<br>способностью к использованию дидактических приемов при реализации  | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых           | профессиональные качества психолога-практика.   | выделять профессионально важные качества психолога, необходимые   | информацию об основных направлениях научной, практической               |

|   |           |  |                         |                         |
|---|-----------|--|-------------------------|-------------------------|
| стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека | состояний |  | для работы со стрессом. | й и психологии стресса. |
|---|-----------|--|-------------------------|-------------------------|

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса и экстремальных ситуаций» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 4-й семестр.

Дисциплина «Психология стресса и экстремальных ситуаций» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Психология стресса и экстремальных ситуаций» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Основы консультативной психологии».

### 4. Объем дисциплины (модуля)

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Виды учебных занятий                        | Трудоемкость |             |             |
|---|--------------|-------------|-------------|
|   | зач. ед.     | час.        | в семестре  |
| <i>гр.1</i>                                 | <i>гр.2</i>  | <i>гр.3</i> | <i>гр.4</i> |
| <b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану | <b>3</b>     | <b>108</b>  | <b>108</b>  |
| <b>Контактные часы</b>                      | <b>2,06</b>  | <b>74</b>   | <b>74</b>   |
| Лекции (Л)                                  |              | 18          | 18          |

| Виды учебных занятий  | Трудоемкость            |                       |                       |
|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
|   | зач. ед.                | час.                  | в семестре            |
|   |                         |                       | 4                     |
| <i>гр.1</i>   | <i>гр.2</i>             | <i>гр.3</i>           | <i>гр.4</i>           |
| Семинары (С)  |                         | 54                    | 54                    |
| Практические занятия (ПЗ)   |                         | 0                     | 0                     |
| Лабораторные работы (ЛР)  |                         | 0                     | 0                     |
| Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки |                         | 2                     | 2                     |
| <b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>  | <b>0</b>                | <b>0</b>              | <b>0</b>              |
| <b>Самостоятельная работа (СР)</b><br>в том числе по курсовой работе (проекту)  | <b>0,94</b><br><b>0</b> | <b>34</b><br><b>0</b> | <b>34</b><br><b>0</b> |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

| №                                       | Наименование темы (раздела)                 | Количество часов |                                     |             |             |             |             |
|---|---|------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   | Всего            | Контактные часы (аудиторная работа) |             |             |             | СР          |
|   |   |                  | Л                                   | С           | ПЗ          | ГК/ИК       |             |
| <i>гр.1</i>                             | <i>гр.2</i>                                 | <i>гр.3</i>      | <i>гр.4</i>                         | <i>гр.5</i> | <i>гр.6</i> | <i>гр.7</i> | <i>гр.8</i> |
| Семестр №4                              |   |                  |                                     |             |             |             |             |
| 1.                                      | Феноменология стрессовых состояний личности | 37               | 8                                   | 18          | 0           | 0           | 11          |
| 2.                                      | Диагностика стрессовых состояний личности   | 38               | 8                                   | 18          | 0           | 0           | 12          |
| 3.                                      | Преодоление стрессовых состояний личности   | 39               | 8                                   | 18          | 0           | 2           | 11          |
| <b>Всего</b>                            |   | <b>108</b>       | <b>18</b>                           | <b>54</b>   | <b>0</b>    | <b>2</b>    | <b>34</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b> |   |                  |                                     |             |             |             | <b>0</b>    |
| <b>ИТОГО</b>                            |   | <b>108</b>       | <b>74</b>                           |             |             |             | <b>34</b>   |

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

| <b>№</b>    | <b>Наименование темы (раздела)</b>          | <b>Содержание темы (раздела)</b>   |
|-------------|---|--|
| <i>гр.1</i> | <i>гр.2</i>                                 | <i>гр.3</i>  |
| 1.          | Феноменология стрессовых состояний личности | Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования.<br>Психологическая сущность стресса и его преодоления.<br>Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной психологии.     |
| 2.          | Диагностика стрессовых состояний личности   | Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности.<br>Диагностика личностных стрессовых состояний.<br>Диагностика стрессовых состояний личности вызванных стрессовыми ситуациями.   |
| 3.          | Преодоление стрессовых состояний личности   | Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса.<br>Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний.<br>Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности. |

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

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование раздела</b>                 | <b>Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)</b>   | <b>Учебно-методическое обеспечение*</b> |
|------------------|---|---|---|
| <i>гр.1</i>      | <i>гр.2</i>                                 | <i>гр.3</i>   | <i>гр.4</i>                             |
| 1.               | Феноменология стрессовых состояний личности | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-2]<br>Д: [1-3]                    |
| 2.               | Диагностика стрессовых состояний личности   | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-2]<br>Д: [1-3]                    |
| 3.               | Преодоление стрессовых состояний личности   | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-2]<br>Д: [1-3]                    |



Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности желательно использовать наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств является составляющей частью настоящей программы и приводится в приложении к программе.

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

### **8.1. Основная литература**

1. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций.

Учебник и практикум для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2017.– 301 с., [2] с.: ил., табл.- (Бакалавр). – ISBN:978-5-9916-9094-2

2. Психология стресса.:учебник и практикум для академ. бакалавриата / М.А. Одинцова, Н.Л Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. -299 с.- Серия бакалавр, Академический курс. ISBN: 978-5-534-00374-1

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Психология состояний: учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 613 с. - (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8 ;

То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253> (дата обращения 11.07.2018).

2. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с. : ил. - ISBN

978-5-906879-70-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174> (дата обращения 11.07.2018).

3. Караяни, А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях : учебное пособие / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01608-5  
То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132> (дата обращения 11.07.2018).

### **8.3. Периодические издания**

1. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика»
2. Вопросы психологии
3. Психологическая наука и образование
4. Психологический журнал
5. Российский психологический журнал

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

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru  
<http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

6. Электронно-библиотечная система IPRbooks[Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

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

### **10.1. Организация образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашние задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и

монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; незачтено* рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## **10.2. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины (модуля)**

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса.

Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,

- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### **11.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

### **11.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»[Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php>(дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>.– Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

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

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.



Приложение

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

---

---

**Юридический факультет  
Кафедра психологии**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по УР ИнгГУ

\_\_\_\_\_ 3.О. Батыгов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г..

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.8 Психология стресса и экстремальных ситуаций**

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Направление подготовки (специальность):** 37.03.01 Психология

**Направленность ОПОП ВО:**

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Учебный план:** утвержден Ученым советом ИнгГУ (протокол № \_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.)

**Дисциплина в структуре ОПОП ВО:** вариативная часть Блока 1 «Дисциплины (модули)»

**Тип дисциплины:** обязательная

**Наличие курсовой работы (проекта):** Нет

**Курс(ы) изучения дисциплины:** 2

**Семестр(ы) изучения дисциплины:** 4

**Магас, 2018**

**Фонд оценочных средств дисциплины «Психология стресса и экстремальных ситуаций» / сост. М.Т. Ахильгова. – Магас :ИнГГУ, 2018. – 15 с.**

**Составители программы:**

\_\_\_\_\_ Ахильгова М.Т., доцент кафедры психологии ИнГГУ  
(подпись составителя)

**Рецензент (внутренний):** Точиева М.М., к.п.н., доцент кафедры психологии ИнГГУ

**Рецензент (внешний):** Гадаборшева З.И., к.п.н., доцент кафедры педагогики и дошкольной психологии ЧГПУ

ФОС рекомендован учебно-методическим советом ИнГГУ:

Протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель совета

\_\_\_\_\_ / Хашагульгов Ш.Б. /  
(подпись) (Ф. И. О.)

ФОС рекомендован кафедрой психологии:

Протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / Точиева М.М. /  
(подпись) (Ф. И. О.)

ФОС согласован:

Начальник учебного управления:

\_\_\_\_\_ / Рустамова Л.Р. / \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.) дата

Руководитель библиотеки ИнГГУ

\_\_\_\_\_ / Мальсагов А.А. / \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.) дата

©Ахильгова М.Т., 2018

©ИнГГУ, 2018

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 21 |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания .....   | 22 |
| 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций ..... | 23 |
| 3.1. Текущий контроль успеваемости .....   | 23 |
| 3.2. Промежуточная аттестация.....   | 30 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) .....  | 34 |

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

В процессе освоения образовательной программы компетенции формируются по следующим этапам:

- 1) начальный этап дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- 2) основной этап позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- 3) завершающий этап предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

При освоении дисциплины (модуля) компетенции, закрепленные за ней, реализуются по темам (разделам) дисциплины (модуля), в определенной степени (полностью или в оговоренной части) и на определенном этапе, что приведено в Таблице 1.

Таблица 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| №  | Код компетенции | Номер темы (раздела) дисциплины (модуля) | Степень реализации компетенции при освоении дисциплины (модуля)                | Этап формирования компетенции при освоении дисциплины (модуля) |
|----|-----------------|--|--|--|
| 1. | ПК-3            | 1-3                                      | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых состояний | Основной   |
| 2. | ПК-4            | 1-3                                      | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых состояний | Основной   |

|    |       |     |  |          |
|----|-------|-----|--|----------|
| 3. | ПК-11 | 1-3 | Компетенция реализуется в части психологического изучения стрессовых состояний | Основной |
|----|-------|-----|--|----------|

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

### Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося во время текущей аттестации

| Шкала оценивания         | Показатели и критерии оценивания  |
|--------------------------|---|
| 5, «отлично»             | Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.  |
| 4, «хорошо»              | Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика. |
| 3, «удовлетворительно»   | Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.   |
| 2, «неудовлетворительно» | Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны  |

### Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося на зачете по дисциплине

| Результат зачета | Показатели и критерии оценивания образовательных результатов |
|------------------|--|
| <i>гр.1</i>      | <i>гр.2</i>  |

| <b>Результат зачета</b> | <b>Показатели и критерии оценивания образовательных результатов</b>   |
|-------------------------|---|
| <i>гр.1</i>             | <i>гр.2</i>   |
| зачтено                 | <p><b>Результат «зачтено»</b> выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p> <p><b>Учебные достижения</b> в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют <b>высокую</b> (15...13) /<b>хорошую</b> (12..10) / <b>достаточную</b> (9...7) <b>степень овладения программным материалом.</b></p> <p><b>Рейтинговые баллы</b> назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне от достаточного до высокого.</p> |
| не зачтено              | <p><b>Результат «не зачтено»</b> выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p> <p>Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p><b>Учебные достижения</b> в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют <b>невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом.</b></p> <p><b>Рейтинговые баллы</b> назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, <b>не сформированы</b></p>   |

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций используются следующие типовые контрольные задания:

#### **3.1. Текущий контроль успеваемости**

## Вопросы текущего контроля успеваемости на семинарах (практических занятиях)

| Тема занятия                                | Вопросы для обсуждения   |
|---|--|
| Феноменология стрессовых состояний личности | Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования.<br>Психологическая сущность стресса и его преодоления.<br>Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной психологии.     |
| Диагностика стрессовых состояний личности   | Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности.<br>Диагностика личностных стрессовых состояний.<br>Диагностика стрессовых состояний личности, вызванных стрессовыми ситуациями.  |
| Преодоление стрессовых состояний личности   | Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса.<br>Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний.<br>Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности. |

### Типовые темы рефератов

1. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной психологии.
2. Основные подходы к диагностике стресса.
3. Диагностика личностных состояний, вызванных стрессовыми ситуациями.
4. Основные подходы в работе по преодолению стрессовых состояний личности
5. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний

### Типовые тестовые задания для промежуточного контроля знаний

1. Тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной, или резкое изменение статусов персональной жизни, - это:
  - а) депрессия
  - б) кризис
  - в) фрустрация.



2. В критической ситуации переживается как горе, истощение, сопровождается нарушением адаптации и контроля личности:
- а) дистресс
  - б) стресс
  - в) депрессия.
3. Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, согласно:
- а) Г. Селье
  - б) В. Василюк
  - в) Дж. Каплан.
4. Реакция, включающая оценку угрозы для человека и защитные процессы организма:
- а) стресс
  - б) фрустрация
  - в) психологический стресс.
5. Состояние, в котором наличествует сильная мотивированность достичь цель, и преграды на пути к достижению цели:
- а) кризис
  - б) фрустрация
  - в) дистресс.
6. По длительности и интенсивности состояния различаются:
- а) кризисы развития
  - б) травматические кризисы
  - в) кризисы утраты
  - г) социальные кризисы.
7. Состояние напряжения, совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме животных и человека в ответ на неблагоприятные воздействия:
- а) стресс
  - б) страх
  - в) тревога.
8. Состояние смятения, возникающее при неясном ощущении угрозы, называется:
- а) стрессом
  - б) страхом
  - в) тревогой.
9. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют следующие виды стресса:

- а) физиологический
- б) психологический
- в) информационный
- г) эмоциональный
- д) все ответы верны
- е) все ответы неверны.

10. Вызывает изменения на физическом уровне, сопровождающиеся страхом и тревогой:

- а) симпатическая НС
- б) парасимпатическая НС
- в) ЦНС.

11. Мобилизующий положительный стресс – это... эустресс, отрицательный, разрушающий стресс, - это дистресс .

12. Конечным результатом хронического межличностного стресса является:

- а) депрессия
- б) копинг
- в) сгорание.

13. Совокупность телесных реакций на продолжительную серьезную угрозу Г. Селье назвал:

- а) общим адаптационным синдромом
- б) хроническим стрессом
- в) сгоранием.

14. Любая стратегия, которая используется, чтобы справиться с ситуацией, приводящей к истощению эмоциональных ресурсов, называется:

- а) вытеснением
- б) релаксацией
- в) копингом.

15. Отложенная, повторяющаяся стрессовая реакция на угрожающее жизни событие представляет собой:

- а) стресс
- б) ПТСР
- в) тревогу.

16. Внезапное, без видимых причин, воскрешение в памяти с патологической достоверностью и с полным ощущением реальности травмирующего события или его эпизодов называют:

- а) ПТСР
- б) флэшбек-эффектом
- в) эйдитизмом.

17. Эмоциональное сгорание, к которому приводит хронический стресс, часто встречается под названием:
- а) ПТСР
  - б) депрессия
  - в) аутизм.
18. Форма эмоционального утомления, встречающаяся у профессионалов с высокоинтенсивными контактами с другими людьми, характеризующаяся истощением, чувством неуспеха и тенденций относиться к людям деперсонализированно и отчужденно:
- а) депрессия
  - б) аутизм
  - в) сгорание.
19. Г. Селье выделил следующие этапы проявления ОАС:
- а) реакция тревоги
  - б) фаза резистентности
  - в) фаза истощения
  - г) фаза обструкции
20. По источнику происхождения экстремальные ситуации делятся на:
- а) техногенного характера
  - б) природного происхождения
  - в) биолого-социального характера
  - г) все ответы верны
21. Состояние, при котором характерны наличие сильной мотивации достичь цель и преграды, препятствующие достижению цели:
- а) фрустрация
  - б) стресс
  - в) страсть
  - г) воля
22. Служба экстренной психологической службы выполняет в экстремальной ситуации следующие базовые функции:
- а) спасательную
  - б) психотерапевтическую
  - в) практическую
  - г) координационную
23. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...
- а) острое, хроническое, отсроченное
  - б) острое, подострое, хроническое
  - в) тревожное, астеническое, соматоформное
  - г) физиологическое, травматическое, психическое
24. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...
- а) флэшбэк-эффекты

- б) симптомы избегания
- в) симптомы возбуждения
- г) навязчивости

25. Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях, относятся к критерию диагностики ПТСР

- а) повторные переживания (флэшбэки)
- б) симптомы избегания
- в) симптомы возбуждения
- г) дистресс и дезадаптация

26. Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии синдрома утраты - ...

- а) шока и оцепенения
- б) поиска
- в) острого горя
- г) восстановления

27. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...

- а) реакции утраты
- б) боевого ПТСР
- в) ПТСР после насилия
- г) вторичной травмы

28. Для реабилитации лиц с ПТСР используется метод нейтрализации травматической информации по аналогии стадии быстрого сна, который называется методом ...

- а) ДПДГ (десенсбилизации и переработки движениями глаз)
- б) систематической десенсбилизации
- в) когнитивной терапии
- г) рационально-эмотивной терапии

29. Различные формы поведения толпы называют ...

- а) стихийным массовым поведением
- б) циркулярной реакцией
- в) паникой
- г) скоплением людей

30. Метод работы с психической травмой в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу, помогающий участникам размышлять о пережитом опыте, делать полезные для себя открытия и делиться друг с другом, называется ...

- а) дебрифингом
- б) супервизией

- в) бихевиоральной терапией
- г) когнитивной терапией

31. К тестовым методикам диагностики посттравматического стрессового расстройства относятся опросники ...

- а) И.О.Котенева и Миссисипский
- б) Спилберга-Ханина и Люшера
- в) Леонгарда и Шмишека
- г) Басса-Дарки и Р. Кеттелла

32. Тип посттравматического стрессового расстройства, характеризующийся доминированием чувства вялости, слабости, истощаемости, утраты чувства удовольствия от жизни называется ...

- а) астеническим
- б) тревожным
- в) дисфорическим
- г) соматоформным

### **Типовые контрольные вопросы**

1. Классифицируйте основные отличия в подходах к стрессовым состояниям личности с точки зрения возрастной психологии, психологии личности, профессиональной психологии.
2. Опишите технологию определения особенностей протекания стрессов, связанных с возрастом.
3. Опишите общие стрессовые черты в личностных кризисах разных типов.
4. Определите наличие стрессового состояния личности с точки зрения возрастной психологии (в период с 1-го до 2-х лет, с 7-ми до 10-ти лет)
5. Динамика развития личностных стрессов и влияние специалиста на эту динамику.
6. Возможности психолога в работе на разных стадиях развития стрессовых состояний.
7. Каковы основные критерии эффективности в психологической диагностике?
8. Определите основные отличия психологической диагностики от медицинской.

9. Каковы основные цели диагностики личностных стрессовых состояний?
10. Определите основные диагностические критерии позитивного преодоления стресса при кризисной ситуации личности.
11. Укажите основные методы, с помощью которых определяется наличие стрессового состояния личности, вызванного различными ситуациями.
12. Укажите основные стратегии преодоления стрессовых состояний личности методами психотерапии.
13. Возможные рекомендации для психолога-консультанта по работе с клиентами – представителями разных эмоциональных и референтных статусных категорий.
14. Укажите основные стратегии в работе психолога по преодолению стрессов профессиональной деятельности.

### **3.2. Промежуточная аттестация**

#### **Типовые вопросы к промежуточной аттестации (Зачет)**

1. Стресс и его понимание в психологии
2. Феноменология понятия стресса.
3. Понятия стресса в российской и зарубежной психологической науке.
4. Психологический подход к исследованию стрессовых состояний личности.
5. Феномен возрастного кризиса и стресс.
6. Этапы развития возрастного кризиса.
7. Теоретический подход в исследовании возрастного кризиса и стресса.
8. Сущность стресса на различных этапах становления личности.
9. Феномен профессионального стресса.
10. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных возрастом.
11. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, вызванных профессиональной деятельностью.

12. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных чрезвычайными ситуациями.
13. Понятия стресса, травматического стресса и посттравматического стрессового расстройства в стрессовом состоянии личности, связанном с чрезвычайными ситуациями.
14. Теория стресса Г.Селье в психологической практике.
15. Феномен посттравматического стрессового расстройства.
16. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
17. Кризис молодого специалиста и стресс – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
18. Стресс, вызванный сменой профессиональной деятельности – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
19. Стресс при карьерном росте – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
20. Возможности и ограничения в работе психолога с стрессовыми состояниями различных типов.
21. Отличие медицинского, социального и психологического подхода к работе с стрессовыми состояниями личности.
22. Сущность профессиональных стрессов на разных этапах профессионального становления.
23. Диагностика стрессовых состояний.
24. Работа с стрессовыми состояниями.
25. Возможности в работе психолога со стрессами разных типов.
26. Проективные методы в диагностике стрессовых состояний личности.
27. Возможности психологической диагностики.
28. Психологическая диагностика как часть консультирования.
29. Методы работы с стрессовыми состояниями личности.
30. Первичное интервью. Анализ форм и методов проведения.

31. Основные подходы к исследованию стрессовых состояний личности с точки зрения различных направлений психологии (возрастная психология, военная, профессиональная, психология личности).
32. Основные классификации стрессовых состояний личности.
33. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных возрастом.
34. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных профессиональной деятельностью (стресс молодого специалиста, карьерный стресс, стресс предпенсионного возраста, стрессы, обусловленные переходом на новую работу и сменой профессиональной деятельности, стресс узкой специализации).
35. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных работой в экстремальных ситуациях (феномен профессионального сгорания, основные причины и критерии возникновения и развития стресса).
36. Личностные кризисные состояния и стресс (явление депривации, стресс болезни, потери, горя).
37. Особенности формирования, и динамики развития возрастных кризисов и стрессов.
38. Особенности формирования, и динамики развития стрессов потери, горя, болезни, депривации.
39. Особенности формирования, и динамики развития профессиональных стрессов.
40. Особенности формирования и динамики развития стрессов, обусловленных работой в экстремальных ситуациях.
41. Основные подходы к диагностике основных стрессовых состояний (основные задачи психологической диагностики, основные диагностические критерии, понятие психологического ресурса, внутренние и внешние ресурсы личности).
42. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных возрастом. Диагностика данных стрессовых состояний, на разных этапах развития кризиса.



43. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных профессиональной деятельностью. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
44. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных деятельностью в экстремальных условиях. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
45. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных потерей, горем, болезнью, депривацией от близкого взрослого. Диагностики данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
46. Основные мероприятия, направленные на профилактику развития различных стрессовых состояний.
47. Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса (когнитивный, эмоциональный, мотивационный аспекты).
48. Основные цели и задачи первичного интервью, его структура. Основные формы и методы проведения.
49. Навыки индивидуального психологического консультирования.
50. Навыки работы по коррекции эмоциональной, мотивационной и когнитивной составляющей стрессовых состояний личности
51. Общие подходы и основные принципы составления программ преодоления стрессовых состояний в профессиональной деятельности на разных ее этапах.
52. Тренинговые профилактические программы по формированию положительной профессиональной мотивации деятельности.
53. Основные подходы и мероприятия по преодолению синдрома профессионального сгорания.
54. Программы по формированию команды – как основа преодоления профессиональных стрессов.
55. Основные подходы к составлению программ реабилитации и коррекции.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю)**

##### **Текущая аттестация**

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала;
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических

действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;

- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),

- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);

- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.

- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации).

Оценивание обучающегося на текущей аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.

### **Промежуточная аттестация**

Форма промежуточной аттестации: Зачет.

При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;

- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.