Документ подписан простой электронной подписью

Информация о вдадельце: ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КАВКАЗА" Должность: ректор

Дата подписания: 25.09.2023 14:40:26 Уникальный программный ключ:

5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

УТВЕРЖДАЮ Ректор ЧОУ ВО ИДНК

Т.С. Ледович

31.03.2023 г.

Психология стресса и посттравматических стрессовых растройств

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Кафедра Общей и прикладной психологии

Учебный план 37.03.01_Психология_год набора 2023_ОФО.plx

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) "Психологическое консультирование"

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная

43ET Общая трудоемкость

144 Часов по учебному плану Виды контроля в семестрах:

в том числе: экзамены 7

90 аудиторные занятия 24.7 самостоятельная работа часов на контроль 27

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 7 (4.1) | | Итого | | | | |
|---|---------|------|-----------|------|--|--|--|
| Недель | 18 | 4/6 | | | | | |
| Вид занятий | УП | РΠ | УΠ | РΠ | | | |
| Лекции | 36 | 36 | 36 | 36 | | | |
| Лабораторные | 18 | 18 | 18 | 18 | | | |
| Практические | 36 | 36 | 36 | 36 | | | |
| Консультации | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| Промежуточная аттестация | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | | |
| Итого ауд. | 90 | 90 | 90 | 90 | | | |
| Контактная работа | 92,3 | 92,3 | 92,3 | 92,3 | | | |
| Сам. работа | 24,7 | 24,7 | 24,7 24,7 | | | | |
| Часы на контроль | 27 | 27 | 27 | 27 | | | |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 | | | |

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса и посттравматических стрессовых растройств

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 37.03.01 Психология Направленность (профиль) "Психологическое консультирование" утвержденного учёным советом вуза от 31.03.2023 протокол № 7.

| | 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| 1.1 | Целями учебной дисциплины являются формирование у обучающихся: | | | | | | |
| 1.2 | 2 - формирование общепрофессиональной компетенции, основанной на способности 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 (ОПК-4); | | | | | | |
| 1.3 | - формирование общепрофессиональной компетенции, основанной на способности выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера (ОПК-5); | | | | | | |
| 1.4 | 4 - формирование у обучающихся устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий; освоение основные подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс. | | | | | | |

| | 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |
|-------|--|
| Ц | икл (раздел) ОП: Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Производственная практика в профильных организациях |
| 2.1.2 | Социально-психологический тренинг |
| 2.1.3 | Основы клинической психологии |
| 2.1.4 | Психология личности |
| 2.1.5 | Психология труда |
| 2.1.6 | Психология развития и возрастная психология |
| | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-5.1: Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога

| программы п | сихологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога |
|-------------|--|
| Знать: | |
| Уровень 1 | алгоритм организации мероприятий по оказанию психологической помощи; |
| Уровень 2 | стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога; |
| Уровень 3 | алгоритм работы с пережитым стрессом и постстрессовыми расстройствами; |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи; |
| Уровень 2 | применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога; |
| Уровень 3 | применять принципы соблюдения алгоритмов работы со стрессовыми состояниями и постстрессовыми расстройствами; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | навыками проведения мероприятий по оказанию психологической помощи; |
| Уровень 2 | навыками выбора стандартных программ психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога, адекватно запросу клиента и его состоянию; |
| Уровень 3 | навыками работы со стрессовыми состояниями и постстрессовыми расстройствами в зависимости от актуальной ситуации клиента; |

ОПК-4.1: Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи

| Знать: | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | основные стратегии, виды и формы психологического вмешательства; |
| Уровень 2 | принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; |
| Уровень 3 | основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; |

| Уметь: | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | использовать основные стратегии, виды и формы вмешательства; |
| Уровень 2 | использовать принципы психологического вмешательства в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; |
| Уровень 3 | использовать основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | навыками применения основных стратегий, видов и форм психологического вмешательства; |
| Уровень 2 | навыками применения принципов психологического вмешательства в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; |
| Уровень 3 | навыками применения основных подходов к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи |

| ОПК-4.2: Вла | деет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы |
|--------------|--|
| Знать: | |
| Уровень 1 | основные понятия психологии стресса и постстрессовых расстройств; |
| Уровень 2 | базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии при работе со стрессом и стрессовыми расстройствами; |
| Уровень 3 | методы индивидуальной и групповой работы при стрессовых и постстрессовых расстройствах; |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | использовать базовые приемы психологической помощи при работе со стрессом и стрессовыми расстройствами; |
| Уровень 2 | разрабатывать развивающие и коррекционные технологии оказания психологической помощи при стрессе и постстрессовых расстройствах; |
| Уровень 3 | использовать методы индивидуальной и групповой работы при оказании психологической помощи при стрессе и постстрессовых расстройствах; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | навыками применения приемов психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями при работе с постстрессовыми срасстройствами; |
| Уровень 2 | навыками использования методов индивидуальной и групповой работы при постстрессовых расстройствах; |
| Уровень 3 | навыками работы по коррекции разных видов стресса; |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| 3.1 | Знать: |
|-------|---|
| 3.1.1 | - основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; |
| 3.1.2 | - базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы; |
| 3.1.3 | - алгоритм организации мероприятий по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности |
| 3.1.4 | |
| 3.1.5 | |
| 3.1.6 | |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - использовать основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; |
| 3.2.2 | использовать базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы; |
| 3.2.3 | - организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога; |
| 3.2.4 | |
| 3.3 | Владеть: |

| | - навыками применения основных стратегий, видов и форм вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; |
|-------|--|
| | - использования приемов психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы; |
| 3.3.3 | - навыками проведения мероприятий по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога |
| 3.3.4 | |
| 3.3.5 | |

| | 4. СТРУКТУР. | А И СОЛЕІ | РЖАНИ | Е ЛИСПИПЈ | ІИНЫ | | |
|----------------|--|-------------------|-------|-------------------------------|---|---------------|--|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен- | Литература | Инте ракт. | Знания Умения Владения /Формы текущего контроля |
| | Раздел 1. Общая характеристика стресса | | | | | | успеваемости |
| 1.1 | Общая характеристика стресса /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельн |
| 1.2 | Общая характеристика стресса /Пр/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельн |
| 1.3 | Общая характеристика стресса /Ср/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельн |
| | Раздел 2. Классическая концепция стресса Ганса Селье | | | | | | |
| 2.1 | Классическая концепция стресса Ганса Селье /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Предпосылки создания и широкого распространен ия концепции |
| 2.2 | Классическая концепция стресса Ганса Селье /Пр/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Предпосылки создания и широкого распространен ия концепции |
| 2.3 | Классическая концепция стресса Ганса Селье /Ср/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Предпосылки создания и широкого распространен ия концепции |
| | Раздел 3. Современные психологические концепции изучения стресса | | | | | | |
| 3.1 | Современные психологические концепции изучения стресса /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Понятия психологическ ого, эмоциональног о, |
| 3.2 | Современные психологические концепции изучения стресса /Пр/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Стресс как результат дисбаланса между требованиями |

| 3.3 | Современные психологические концепции изучения стресса /Ср/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Стресс как результат дисбаланса между требованиями |
|-----|--|---|---|-------------------------------|---|---|--|
| | Раздел 4. Причины возникновения психологического стресса и его виды | | | | | | |
| 4.1 | Причины возникновения психологического стресса и его виды /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Субъективные причины возникновения психологическ ого стресса. |
| 4.2 | Причины возникновения психологического стресса и его виды /Пр/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Стресс, связанный с неправильной коммуникацией . Стресс от |
| 4.3 | Причины возникновения психологического стресса и его виды /Cp/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Стресс, связанный с неправильной коммуникацией . Стресс от |
| | Раздел 5. Формы проявления стресса | | | | | | |
| 5.1 | Формы проявления стресса /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Изменение поведенческих реакций при стрессе. Нарушение |
| 5.2 | Формы проявления стресса /Пр/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Изменение физиологическ их процессов при стрессе. Субъективно |
| 5.3 | Формы проявления стресса /Ср/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Изменение физиологическ их процессов при стрессе. Субъективно |
| | Раздел 6. Динамика стрессовых состояний | | | | | | - |
| 6.1 | Динамика стрессовых состояний /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Общие закономерност и и механизмы развития стресса. |
| 6.2 | Динамика стрессовых состояний /Пр/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Факторы, влияющие на развитие стресса. Врожденные |
| 6.3 | Динамика стрессовых состояний /Ср/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Факторы, влияющие на развитие стресса. Врожденные |
| | Раздел 7. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации | | | | | | |
| 7.1 | Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации /Лек/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Длительный (хронический стресс) его причины и особенности. |

| 7.0 | П | 7 | A | OFFIC 4.1 | п1 1 п1 2 | Λ | C |
|-----|---|---|---|--------------------|----------------------------|---|------------------------------|
| 7.2 | Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 | 0 | Стадии переживания |
| | дезадаптации /Пр/ | | | ОПК-4.2 | Л2.2 Л2.3 | | критических |
| | | | | | Л2.4 | | жизненных |
| | | | | | | | ситуаций и |
| 7.3 | Длительное переживание стресса и | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Стадии |
| | фиксируемые формы личностной | | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | переживания |
| | дезадаптации /Лаб/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 Л2.4 | | критических жизненных |
| | | | | | 312.4 | | ситуаций и |
| 7.4 | Длительное переживание стресса и | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Стадии |
| | фиксируемые формы личностной | | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | переживания |
| | дезадаптации /Ср/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | критических |
| | | | | | Л2.4 | | жизненных ситуаций и |
| | Раздел 8. Способы саморегуляции | | | | | | ситуации и |
| | психологического состояния при | | | | | | |
| | стрессе | | | | | | |
| 8.1 | Способы саморегуляции | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Аутогенная |
| | психологического состояния при | | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | тренировка и ее |
| | стрессе /Лек/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 Л2.4 | | ступени. Метод биологической |
| | | | | | 312.4 | | обратной связи |
| 8.2 | Способы саморегуляции | 7 | 4 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Мышечная |
| | психологического состояния при | | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | релаксация, |
| | стрессе /Пр/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | основные |
| | | | | | Л2.4 | | трудности освоения |
| 8.3 | Способы саморегуляции | 7 | 4 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Мышечная |
| 0.0 | психологического состояния при | • | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | Ü | релаксация, |
| | стрессе /Лаб/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | основные |
| | | | | | Л2.4 | | трудности |
| 8.4 | Способы саморегуляции | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | освоения Мышечная |
| 0.4 | психологического состояния при | / | 2 | ОПК-4.1 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | U | релаксация, |
| | ctpecce /Cp/ | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | основные |
| | | | | | Л2.4 | | трудности |
| | | | | | | | освоения |
| | Раздел 9. Методология диагностики и оценки стресса. | | | | | | |
| 9.1 | Методология диагностики и оценки | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Современные |
| | стресса. /Лек/ | | | ОПК-4.2 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | технологии |
| | | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | управления |
| | | | | | Л2.4 | | стрессов. Трехуровневая |
| 9.2 | Методология диагностики и оценки | 7 | 4 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Психодиагност |
| 7.2 | стресса. /Пр/ | , | - | ОПК-4.1 | Л1.3 Л1.4Л2.1 | | ика стресса и |
| | ' ' | | | ОПК-5.1 | Л2.2 Л2.3 | | его |
| | | | | | Л2.4 | | последствий: |
| 0.2 | Management | 7 | 4 | OFFIC 4.1 | п1 1 п1 2 | 0 | структурирова |
| 9.3 | Методология диагностики и оценки стресса. /Лаб/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 | 0 | Психодиагност ика стресса и |
| | orpocou. /stuo/ | | | ОПК-4.2 | Л2.2 Л2.3 | | его |
| | | | | | Л2.4 | | последствий: |
| | | | | | | | структурирова |
| 9.4 | Методология диагностики и оценки | 7 | 2 | ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2 | 0 | Психодиагност |
| | стресса. /Ср/ | | | ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 | | ика стресса и его |
| | | | | 011K-J.1 | Л2.2 Л2.3 Л2.4 | | последствий: |
| | | | | | | | структурирова |
| | Раздел 10. Нейтрализация стресса | | | | | | |
| | при помощи психотерапии | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 10.1 | Нейтрализация стресса при помощи психотерапии /Лек/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Рациональная психотерапия и особенности ее применения при стрессе. |
|------|---|---|-----|-------------------------------|---|---|--|
| 10.2 | Нейтрализация стресса при помощи психотерапии /Пр/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Нейролингвист ическое программирова ние. Техники НЛП при работе |
| 10.3 | Нейтрализация стресса при помощи психотерапии /Лаб/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Нейролингвист ическое программирова ние. Техники НЛП при работе |
| 10.4 | Нейтрализация стресса при помощи психотерапии /Cp/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Нейролингвист ическое программирова ние. Техники НЛП при работе |
| 11.1 | Раздел 11. Профилактика стресса | | | OFFIC 4.4 | H1 1 H1 2 | | |
| 11.1 | Профилактика стресса /Лек/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Определение профилактики стресса. Общая классификация методов |
| 11.2 | Профилактика стресса /Пр/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Технологии и способы профилактики стресса. Примеры |
| 11.3 | Профилактика стресса /Лаб/ | 7 | 4 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Технологии и способы профилактики стресса. Примеры |
| 11.4 | Профилактика стресса /Ср/ | 7 | 4,7 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 | 0 | Технологии и способы профилактики стресса. Примеры |
| | Раздел 12. Психология стресса и посттравматических стрессовых расстройств | | | | | | |
| 12.1 | Психология стресса и ПТСР /ПА/ | 7 | 0,3 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | | 0 | |
| 12.2 | Психология стресса и ПТСР /Конс/ | 7 | 2 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | | 0 | |
| 12.3 | Психология стресса и ПТСР /Экзамен/ | 7 | 27 | ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-5.1 | | 0 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Типовые и контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся

- 1. Перечень вопросов для подготовки к текущему контролю (устному опросу)
- 1. В чем состояла основная идея Г. Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды?
- 2. Механизмы приспособления к факторам внешней среды согласно теории Г.Селье?
- 3. Какова роль надпочечников в протекании стресса?
- 4. Что происходит с сердечно-сосудистой системой человека во время стресса?
- 5. Каково значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций?

- 6. Перечислите основные отличия психологического стресса от стресса биологического.
- 7. Что такое эустресс?
- 8. В каких случаях начальный стресс может принимать форму дистресса?
- 9. Какова роль мотивации человека в развитии стресса?
- 10. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания?
- 11. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
- 12. Назовите четыре возможные формы проявления стресса.
- 13. Опишите последовательность эмоциональных проявлений стресса?
- 14. Каким образом вычисляется вегетативный индекс Кердо (ВИК)?
- 15. Перечислите основные методы оценки психомоторных реакций, применяемых при изучении психологического стресса.
- 16. Из каких элементов состоит самомониторинг внутреннего состояния при стрессе?
- 17. Перечислите методы прогнозирования уровня стресса.
- 18. Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы при стрессе.
- 19. Методы оценки психомоторных реакций при стрессе.
- 20. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления.
- 21. Интроспекция как метод оценки стресса.
- 22. Назовите житейские методы снятия стресса, которые обычно применяют люди для снятия нервно-психического напряжения.
- 23. Перечислите основные группы методов уменьшения стресса, отличающихся по природе антистрессорного воздействия.
- 24. Перечислите физиологические методы снятия стресса.
- 25. Назовите группы методов снятия стресса, отличающихся по способу внедрения в осознание антистрессорной установки, приведите примеры.
- 26. Перечислите организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса.

2. Практические задания

Задание 1.

1. Студентка два месяца интенсивно работала над курсовой работой. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на день. Студентка, услышав об этом, почувствовала, что ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Опишите 2-3 метода, которые помогут студентке справиться с гневом. Обоснуйте свой ответ.

Рационализация гнева. Этот метод требует прежде всего осмыслить причину, породившую гнев, и придать ей другое значение. Вами управляли эмоции, а разум спал. Разбудите его. Извлеките уроки.

Поищите что-либо положительное в том, что случилось. Оно всегда есть. Найдите, и ситуация будет выглядеть несколько иначе.

В гневе, как правило, человек почти ничего не добивается. И вы тоже ничего не достигли, дав волю своим эмоциям. Спросите себя: "Очень ли важно для меня то, чего я не достиг?" После таких вопросов вам должно стать смешно, если вы обладаете юмором.

Проанализируйте, те ли мотивы и намерения имел ваш партнер, о которых вы думаете? И в самом ли деле он хотел унизить вас своими словами или действиями?

Проверьте себя еще раз и мысленно спросите, все ли вы сделали, чтобы ваш партнер не повел себя грубо и оскорбительно. Видимо, он был недоволен вашими действиями, если говорить откровенно. Скажите себе: "Да, этот тип должен обладать громадной выдержкой и большим уважением ко мне, чтобы не сорваться".

Визуализация гнева. Его техника направлена на то, чтобы пережить событие, которое охладит гнев. Например, вас обидел какой-то человек. Вы на него гневаетесь. Но если вы смогли бы увидеть этого человека в какой-либо унизительной ситуации, у вас появилось бы чувство удовлетворения ("Так тебе и надо"), возможно даже жалость к нему. И ваш гнев, скорее всего, исчез бы.

Техника визуализации учит тому, чтобы вся конфликтная ситуация проигрывалась в воображении, как бы на внутреннем экране, и тем самым гасила бы гнев. Для визуализации надо расслабиться, сосредоточиться на внутренних ощущениях и привести в норму дыхание. Можно рекомендовать следующие варианты визуализации гнева:

- 1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев. Пусть он будет карликом, гномом или букашкой;
- 2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде;
- 3) представьте гнев в виде пучка энергии, который уходит сквозь вас в землю;
- 4) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к вашему обидчику и насладитесь мщением (только в воображении, конечно)
- Б. Каким, на ваш взгляд, должно быть оптимальное поведение студентки в этой ситуации. Аргументируйте свой ответ. В данной ситуации прежде всего возникнет не гнев, а обида студентки на преподавателя. Эмоции будут переполнять, т к она старалась, трудилась выполняя самостоятельно работу. Самое главное не дать эмоциям выйти наружу, потому что все это приведет к полному разглашению и к ничему общему и хорошему это не приведет. Просто поговорить с преподавателем, объясниться почему так вышло и как можно все исправить.

Задание 2.

Каждый из описанных ниже персонажей борется со стрессом. Укажите, какой из трех стратегий он пользуется: решает проблему; изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм

стресса, вызванного ею? Обоснуйте свой выбор.

А. Мужчина попал в автомобильную катастрофу и получил травму шеи. Он утверждает, что в результате этого несчастного случая стал лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит. смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм.

Мужчина после того как попал в катастрофу почувствовал какой большой стресс он при этом испытал, получив при этом травму шей. И возможно что после этой травмы он стал понимать людей у которых что-то болит, т.е. повлияло на его подсознания.

Б. Начальник крайне низко оценил работу своего подчиненного. Сотрудник думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант. решает проблему Подчиненный выбрал последний вариант обжаловать решения начальника при этом таким образом он надеется решит проблему.

Задача 3

К участковой медицинской сестре обратилась больная С., 48 лет. Говорит, что не знает к кому обратиться, так как сама не может справиться со своим горем. После наводящих вопросов медицинской сестры призналась, что связывает ухудшение самочувствия с внезапной гибелью сына, который скончался месяц назад в результате автомобильной катастрофы. Когда получила это известие, «как оцепенела», не могла плакать. Не плакала даже на похоронах, «не верила в произошедшее». Плохо спит, постоянно думает о сыне, винит себя в том, что не предотвратила эту роковую поездку. Рассматривает его фотографии, вещи, плачет. Не может ничего делать по дому, на работу ходит через силу, испытывает постоянную потребность поделиться с окружающими своими переживаниями. Время идет, а рана не заживает. Беспокоит плохое самочувствие: нарушение сна, слабость, отсутствие аппетита и похудание. При разговоре плачет, рассказывая о сыне. При перемене темы разговора успокаивается, критически оценивает ситуацию.

- 1. К какому пограничному психическому расстройству привел данный стресс?
- 2. Дайте определение стресса.
- 3. Какая помощь показана пациентке?
- 4. С учетом того, что пациентка работает, какими свойствами не должны обладать назначаемые препараты?
- 5. Как долго должна проводиться терапия?

Задача 4.

Пациентка 51 года пожаловалась участковой медицинской сестре, что в течение 3-х лет неоднократно лечилась и обследовалась в стационаре по поводу упорных, частых головных болей, но положительного эффекта не отмечает. Принимает много анальгетиков (до 10-15 таблеток в сутки) для купирования головной боли. Говорит, что не знает к кому обратиться. Со слов врачей, объяснить такие упорные головные боли результатами обследования головного мозга нельзя. При расспросе рассказала, что 3 года назад была прооперирована по поводу миомы матки в онкодиспансере, т.к. до самого конца думали о злокачественном образовании. Однако гистологическое исследование исключило злокачественное новообразование. В этот же период женился сын, и молодые стали жить вместе с пациенткой. Из-за упорных головных болей пациентка прекратила работать, является домохозяйкой.

- 1. Маркером какого пограничного психического расстройства являются хронические головные боли?
- 2. Дайте определение вида стресса у данной пациентки.
- 3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данной пациентки?
- 4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?
- 5. Для уменьшения дозы анальгетиков при купировании головных болей, с какими препаратами их надо сочетать?

Задача 5.

К участковой медицинской сестре обратилась дочь пациентки 76 лет. Со слов дочери, пациентка переехала на постоянное место жительства из другого города 3 года назад. Пациентка по собственному желанию проживает одна, дочь помогает материально. До переезда пациентка работала врачом, чувствовала себя удовлетворительно. За последние 3 года пациентка похудела на 25 кг. Обследовалась в поликлинике по поводу онкологического заболевания: результаты отрицательные. При расспросе выяснилось, что после переезда у пациентки сниженный фон настроения, скучает по своим друзьям; сейчас, здесь в этом городе, у нее практически нет круга общения. Дочь много работает, уделять много времени матери не может. Дочь просит совета, как помочь матери.

- 1. Укажите наиболее вероятное заболевание, которое привело к ухудшению состояния.
- 2. Дайте определение, что такое «стрессор».
- 3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данной пациентки.
- 4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.
- 5. Подскажите дочери пути решения проблемы.

Задача 6.

Мужчина 66 лет после смерти жены переехал на постоянное место жительства в город ближе к дочери и сыну. В связи с переездом последние 9 месяцев не работает. По собственному желанию проживает один, дети помогают материально. Однако последние 3 месяца стал себя плохо чувствовать: плохо спит, понижен аппетит, часто отмечает боли по ходу позвоночника, в суставах ног. Обследовался в поликлинике: острого соматического заболевания не выявлено.

- 1. Определите уровень стресса у пациента по Шкале социальной адаптации Холмса и Рея.
- 2. Дайте определение, что такое «стрессор».
- 3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данного пациента.
- 4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.

5. Подскажите пути решения проблемы.

Задача 7.

Больной П., 42 года, обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5 часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, новопассит, но это не помогало. Прекратил сексуальные контакты с женой, из боязни, что это спровоцирует новый приступ. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких (возможно, бронхиальная астма), боится, что однажды ночью умрет от приступа. При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности. Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, не уверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

- 1. Укажите основной стрессор у данного пациента.
- 2. Назовите наиболее вероятную патологию у пациента.
- 3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данного пациента?
- 4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?
- 5. Подскажите пути решения проблемы.
- 3. Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации (экзамен)

При ответах на вопросы учитывается, что обучающийся знает: содержание психофизиологических проблем, основы психофизиологии познавательного развития, методы психофизиологического познания.

- 1. Проблема стресса в биологии и медицине.
- 2. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
- 3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
- 4. Эволюционная структура психики человека и стресс.
- 5. Особенности психологического стресса.
- 6. Поведенческие признаки стресса.
- 7. Интеллектуальные признаки стресса.
- 8. Физиологические признаки стресса.
- 9. Эмоциональные признаки стресса.
- 10. Объективные методы оценки уровня стресса.
- 11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
- 12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
- 13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стресса на уровень стресса.
- 14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
- 16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
- 17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
- 18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессов различного типа.
- 19. Общие закономерности профессиональных стрессов
- 20. Примеры профессиональных стрессов.
- 21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность, как важный фактор нормализации стресса.
- 22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
- 23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
- 24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
- 25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
- 26. Метод биологической обратной связи.
- 27. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
- 28. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
- 29. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
- 30. Диссоциирование от стресса.
- 31. Использование позитивных образов (визуализация).
- 32. Физические упражнения как метод оптимизации уровня стресса.
- 33. Религия как способ борьбы со стрессом.
- 34. Медитация.
- 35. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
- 36. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
- 37. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
- 38. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
- 39. Фрустрации как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.

- 40. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент
- 41. Основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.
- 42. Основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи
- 43. Базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы.
- 44. Мероприятия по оказанию психологической помощи, стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога

5.2. Примерная тематика курсовых работ, рефератов (докладов)

Темы рефератов

Написание и защита рефератов предполагает то, что обучающийся знает: содержание психологических проблем, основы психологии стресса, методы психологических исследований.

- 1. Организационный стресс
- 2. Информационный стресс
- 3. Семейный стресс
- 4. Внутриличностный стресс
- 5. Стрессоустойчивость личности
- 6. Влияние группы крови на возникновение стрессовых состояний
- 7. Влияние личностных особенностей на возникновение и преодоление стресса
- 8. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)
- 9. Особенности переживания стресса у мужчин и женщин (гендерный аспект стресса)
- 10. Взаимосвязь стихийных бедствий (ЧС) и стресса
- 11. Личность руководителя и стресс
- 12. Профессиональный стресс у педагогов
- 13. Особенности стресса у военнослужащих
- 14. Особенности стресса у пожарных
- 15. Особенности стресса у медиков
- 16. Особенности стресса у авиаторов
- 17. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)
- 18. Стресс в школьной жизни (у детей)
- 19. Психологический стресс в условиях изоляции (пенитенциарный стресс)
- 20. Взаимосвязь алкоголизма со стрессом
- 21. Взаимосвязь курения со стрессом
- 22. Взаимосвязь наркомании со стрессом
- 23. Суицид и стресс
- 24. Особенности стресса во время полёта
- 25. Влияние стресса на протекание беременности (стресс во время беременности)
- 26. Взаимосвязь боли и стресса
- 27. Взаимосвязь стрессовых состояний с возникновением онкологических заболеваний
- 28. Психосоматические заболевания как последствия стресса
- 29. ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)

5.3. Описание критериев и шкалы оценивания

1. Тестовые задания

Выполнение тестовых заданий предполагает то, что обучающийся умеет: использовать базовые знания в области психологии стресса при решении психологических задач.

- 1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...
- +А. тревоги, резистентности, истощения
- -Б. мобилизации, тревоги, болезни
- -В. приспособления, мобилизации, истощения
- -Г. приспособления, мобилизации, дистресса
- 2. Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется ...
- +А. активно-пассивной
- -Б. информативной
- -В. совещательной
- -Г. интерпретивной
- 3. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: происхождения.
- +А. техногенного, природного, биолого-социального
- -Б. метеорологического, катастрофического, насильственного
- -В. геологического, умышленного, террористического
- -Г. кратковременного, затяжного, военного

- 4. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...
- +А. посттравматическим стрессовым расстройством
- -Б. травматическим стрессом
- -В. экстремальной ситуацией
- -Г. психологическим шоком
- 5. Впервые в 1980 году автор _ выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство
- +А. М. Горовиц
- -Б. А.Кардинер
- -В. Е. Штирлин
- -Г. Е. Крепелин
- 6. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На цервой стадии под воздействием стрессора происходит ...
- +А. активация симпатической нервной системы
- -Б. мобилизация организма
- -В. дистресс
- -Г. активно-эмоциональные изменения
- 7. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта это ...
- +А. травматический стресс
- -Б. постстрессовое расстройство
- -В. посттравматическое расстройство личности
- -Г. острое стрессовое расстройство
- 8. Впервые в Международную классификацию болезней в России в _ году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
- +A. 1995
- -Б. 1994
- -B. 1993
- -Γ. 1980
- 9. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...
- +А. острое, хроническое, отсроченное
- -Б. острое, подострое, хроническое
- -В. тревожное, астеническое, соматоформное
- -Г. физиологическое, травматическое, психическое
- 10. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...
- +А. флэшбэк- эффекты
- -Б. симптомы избегания
- -В. симптомы возбуждения
- -Г. навязчивости
- 11. Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более ...
- +А. 1 месяца
- Б. 2 суток
- -В. 6 месяцев
- -Г. 3 месяцев
- 12. 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
- 13. В проявлении ПТСР встречаются различные симптомы нарушений. Так сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность характерны для ПТСР у ...
- +А. участников военных действий
- -Б. жертв насилия
- -В. жертв террактов
- -Г. лиц при синдроме утраты

- 14. Аутоагрессивное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни называется ...
- +А. аномическим
- -Б. альтруистическим
- -В. эгоистическим
- -Г. культуральным
- 15. Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии синдрома утраты ...
- +А. шока и оцепенения
- -Б. поиска
- -В. острого горя
- -Г. восстановления
- 16. Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя _ после травматизации экстремальной ситуацией.
- +А. более 6 месяцев
- -Б. более 3 месяцев
- -В. более 1 месяц
- -Г. более 4 недель
- 17. Чувство отсутствия перспективы в будущем относится к критерию диагностики ПТСР ...
- +А. симптомы избегания
- -Б. симптомы возбуждения
- -В. дистресс и дезадаптация
- -Г. повторные переживания (флэшбэки)
- 18. Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из трех этапов, первым из которых является этап ...
- +А. суицидальных тенденций
- -Б. суидальных действий
- -В. постсуицидального кризиса
- -Г. интервенции суицида
- 19. Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты _ горе.
- +А. конфликтное (преувеличенное)
- -Б. хроническое
- -В. подавленное (маскированное)
- -Г. отставленное
- 20. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...
- +А. моббингом
- -Б. вторичной травмой
- -В. эмоциональным выгоранием
- -Г. стрессовым расстройством
- 21. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...
- +А. вторичной травмой
- -Б. профессиональным выгоранием
- -В. эмоциональным истощением
- -Г. рабочим альянсом
- 22. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...
- +А. реакции утраты
- -Б. боевого ПТСР
- -В. ПТСР после насилия
- -Г. вторичной травмы
- 23. Тип и количество клиентов, характер их психотравмы являются фактором при вторичной травматизации.
- +А. ситуации
- -Б. индивидуальных особенностей
- -В. жизненной ситуации
- -Г. условий работы
- 24. Сотрудничество двух профессионалов, в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности называется ...
- +А. супервизией
- -Б. дебрифингом
- -В. консультированием

- -Г. психокоррекцией
- 25. Для реабилитации лиц с ПТСР используется метод нейтрализации травматической информации по аналогии стадии быстрого сна, который называется методом ...
- +А. ДПДГ (десенсибилизации и переработки движениями глаз)
- -Б. систематической десенсибилизации
- -В. когнитивной терапии
- -Г. рационально-эмотивной терапии
- 26. Выделяют следующие виды насилия над детьми: ...
- +А. физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное
- -Б. физическое, психологическое
- -В. физическое, психологическое, сексуальное
- -Г. сексуальное, эмоциональное
- 27. Насилие, связанное с пренебрежительным отношением к ребенку, отвержением, депривацией, что причиняет ущерб развитию личности, называется ...
- +А. эмоциональным
- -Б. физическим
- -В. сексуальным
- -Г. психологическим
- 28. Патологическое реактивное состояние вследствие травмирующего воздействия различных неблагоприятных факторов, возникающих в опасных для жизни условиях, на психическую деятельность человека называется ...
- +А. психогениями
- -Б. постстрессовым расстройством
- -В. шоковой реакцией
- -Г. истерическим расстройством
- 29. Различные формы поведения толпы называют ...
- +А. стихийным массовым поведением
- -Б. циркулярной реакцией
- -В. паникой
- -Г. скоплением людей
- 30. Скопление людей, не объединенных общностью целей, но связанных общим центром внимания и объятых ужасом со стремлением каждого избежать воображаемой опасности называется _ толпой.
- +А. панической
- -Б. агрессивной
- -В. повстанческой
- -Г. окказиональной
- 31. 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
- 32. Метод психологического дебрифинга включает в себя _ отчетливо выраженных фаз.
- +A. 7
- -Б. 5
- -B. 6
- -Г. 8
- 33. Завершающей фазой метода психологического дебрифинга является фаза ...
- +А. реадаптации
- -Б. завершения
- -В. симптомов
- -Г. переживаний
- 34. Первая фаза психологического дебрифинга называется ...
- +А. вводной
- -Б. описания фактов
- -В. описания мыслей
- -Г. описания переживаний
- 35. Проблема с концентрацией внимания у человека с посттравматическим стрессовым расстройством наблюдается в

группе симптомов ...

- +А. повышенного возбуждения
- -Б. избегания
- -В. повторных переживаний
- -Г. дистресса и дезадаптации
- 36. Картина посттравматического стрессового расстройства включает чувство отчужденности по отношению к другим людям, что входит в состав критерия диагностики ...
- +А. избегания
- -Б. повышенного возбуждения
- -В. дистресса и дезадаптации
- -Г. флэшбэков
- 37. Приступы сильного чувства страха, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью, удушьем, звоном в ушах, страхом смерти называется ...
- +А. паническими атаками
- -Б. постстрессовым расстройством
- -В. шоковой реакцией
- -Г. неврастенией
- 38. Тип посттравматического стрессового расстройства, характеризующийся доминированием чувства вялости, слабости, истощаемости, утраты чувства удовольствия от жизни называется ...
- +А. астеническим
- -Б. тревожным
- -В. дисфорическим
- -Г. соматоформным
- 39. 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
- 40. В психологической помощи человеку с болью утраты решаются задачи, где последней является ...
- +А. выстроить новое отношение к умершему
- -Б. признание факта потери
- -В. пережить боль потери
- -Г. организация теплого окружения

5.4. Формы аттестации успеваемости обучающегося

Оценочные средства

Выполнение тестовых заданий

Тестовые задания – это средство или система заданий, возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно определить уровень и оценить структуру подготовленности тестируемого.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

Показатели для оценки устного ответа: 1) знание лекционного и практического материала; 2) логичность и последовательность3) уровень теоретического анализа; 4) степень самостоятельности; 5) степень активности в процессе; 6) выполнение регламента.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по темам дисциплины, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники, а также повторить лекционный материал.

Критерии и шкала оценки

Критерии и шкала оценки тестовых заданий

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% - «удовлетворительно»

71-85% - «хорошо»

86-100% - «отлично»

Выполнение практических/творческих заданий

Практические/творческих задания— письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи, способности к систематизации основных проблем теологии, демонстрирует способность решить поставленную задачу, направленную на самостоятельный мыслительный

поиск решения проблемы, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. По характеру выполняемых студентами заданий практические задания могут быть:

- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов (изучение и анализ первоисточников);
- практико-ориентированные задания, связанные с получением навыков применения теоретических знаний для решения практических профессиональных задач (решение ситуационных задач);
- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач (составление схем, таблиц).

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: проверку выполненных практических заданий, их защита на семинаре (практическом занятии) или в индивидуальной беседе с преподавателем.

Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и правильно выполнил задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия профессиональной сферы. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и в основном правильно выполнил задание, уверенно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия профессиональной сферы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в основном выполнил задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, не используя в понятия профессиональной сферы. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не выполнил задание или допустил грубые ошибки

Защита реферата на заданную тему

Реферат - это письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту материала темы (реферата), отстаивание собственного взгляда на проблему, демонстрацию умения свободно владеть материалом, грамотно формулировать мысли. Защита реферата проводится на семинаре (практическом занятии), и продолжается 10-15 минут.

Студент делает сообщение, в котором освещаются основные проблемы, дается анализ использованных источников, обосновываются сделанные выводы. После этого он отвечает на вопросы преподавателя и аудитории. Все оппоненты могут обсуждать и дополнять реферат, давать ему оценку, оспаривать некоторые положения и выводы. Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Устный опрос (собеседование)

Устный опрос - средство контроля усвоения учебного материала по темам занятий.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме (индивидуально или фронтально).

Показатели для оценки устного ответа: 1) знание материала; 2) последовательность изложения; 3) владение речью и профессиональной терминологией; 4) применение конкретных примеров; 5) знание ранее изученного материала; 6) уровень теоретического анализа; 7) степень самостоятельности; 8) степень активности в процессе; 9) выполнение регламента. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по теме занятия, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники, а также повторить лекционный материал. Критерии и шкала оценки

Отлично ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое, полное раскрытие вопроса. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. В освещении содержания вопроса используется аналитический подход, обосновывается своя точка зрения; делаются содержательные выводы. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использование современных научных терминов; ответ самостоятельный. Хорошо ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; выдвигаемые теоретические положения подтверждены примерами; в ответе представлены различные подходы к рассматриваемой проблеме, но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения; сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.

При удовлетворительном ответе обучающийся допускает одну существенную ошибку; ответ недостаточно логически

выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток раскрытия теории; выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер; научная терминология используется недостаточно.

При неудовлетворительном ответе обучающийся допускает ряд существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; не может дать научное обоснование проблемы; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; преобладает бытовая лексика; наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

Экзамен – это форма промежуточной аттестации по дисциплине, задачей которой является комплексная оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по вопросу экзаменационного билета и ситуационной задаче.

Билет к экзамену содержит 2 вопроса из перечня контрольных вопросов, ситуационную задачу из перечня.

Контрольный вопрос - это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

Оценочное средство ситуационная задача (практическое задание), включающее совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации с целью формирования компетенций, соответствующих основным типам профессиональной деятельности.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку правильности решения задач, кратко изложить ее содержание, объяснить суть возникшего спора, кратко разобрать и оценить доводы участников соответствующего спора и обосновать со ссылками на информационно – справочные системы, собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения. Вопросы к экзамену доводятся до сведения обучающихся заранее.

При подготовке к ответу пользование учебниками, учебно-методическими пособиями, средствами связи и электронными ресурсами на любых носителях запрещено.

Время на подготовку ответа – от 30 до 45 минут.

По истечении времени подготовки ответа, обучающийся отвечает на вопросы экзаменационного билета. На ответ обучающегося по каждому вопросу билета отводится, как правило, 3-5 минут.

После ответа обучающегося преподаватель может задать дополнительные (уточняющие) вопросы в пределах предметной области экзаменационного задания.

После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам экзамена, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки

Оценки на экзамене выставляется в четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»)

Отлично выставляется обучающемуся, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Хорошо выставляется обучающемуся, если:

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
 допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Удовлетворительно выставляется обучающемуся, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Неудовлетворительно выставляется обучающемуся, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов
- отказ от ответа или отсутствие ответа.

6. ПРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РИСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| 6.1.1. Основная литература | | | | | | |
| | Авторы, составители | * ' | | | | |
| Л1.1 | Бодров, В. А. | Психологический стресс: развитие и преодоление | Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019 | | | |
| | Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.] | Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание | Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016 | | | |
| | Тарабрина, Н. В. | Психология посттравматического стресса: теория и практика | Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019 | | | |
| | Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко | Стресс, выгорание, совладание в современном контексте | Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019 | | | |
| | | 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | | | |
| Л2.1 | Шабанова Т.Л. | Психология профессионального стресса и стресстолерантности: Учебное пособие | Саратов :Вузовское образование, 2014 | | | |
| Л2.2 | Черникова, И. В. | Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : Практикум | Ставрополь :Северо- Кавказский федеральный университет, 2015 | | | |
| | Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова, М.А. Падун [и др.]; под редакцией Н.Е. Харламенковой | Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности | Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017 | | | |
| Л2.4 | Филатов, Ф. Р. | Общая психология: эмоции, чувства, воля : учебник | Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022 | | | |
| 6.3. | 1 Перечень информац | ионных технологий, включая перечень лицензионного пр | ограммного обеспечения | | | |
| 6.3.1.1 | - Microsoft Server Open | License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно) | | | | |
| 6.3.1.2 | - Microsoft Office 2010 | Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) | | | | |
| 6.3.1.3 | 6.3.1.3 - ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 75869 от 30.12.2022 (сроком до 31.12.2023) | | | | | |
| 6.3.1.4 | 6.3.1.4 - Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно) | | | | | |
| 6.3.1.5 | 6.3.1.5 - Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно) | | | | | |
| 6.3.1.6 | 6.3.1.6 - Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 10303/23 от 22.03.2023 (сроком до 03.04.2026) | | | | | |
| 6.3.1.7 | 6.3.1.7 - Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021, договор № SIO-932/2022 от 08.11.2022 (сроком на 1 год) | | | | | |
| 6.3.1.8 | 6.3.1.8 -Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно) | | | | | |
| 6.3.1.9 | - Foxit PDF Reader (сво | ободно распространяемое программное обеспечение) | | | | |
| | | | | | | |

тесты, информация о психологическом образовании.

| 6.3.1.10 | - Яндекс. Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение) |
|----------|--|
| 6.3.1.11 | Для реализации образовательной программы институтом заключены лицензионные договоры: Лицензионное соглашение № 7526/22 от 20.05.2022 г. с ООО «Вузовское образование» на использование адоптированных технологий ЭБС IPRbooks (для лиц с ОВЗ); Лицензионный договор SCIENCE INDEX № SIO-932/2022 от 08.11.2022 г. с научной электронной библиотекой www: http://elibrary.ru; Договор № 23-Д/23 от 02.11.2023 об информационном обслуживании с Государственным бюджетным учреждением культуры Ставропольского края «Ставропольская краевая универсальная научная библиотека им. М. Ю. Лермонтова» (ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова») http://www.skunb.ru; Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС № 6802/21 от 28.06.2021 г. с ООО «Вузовское образование» г. Саратов ЭБС IPRbooks www.iprbookshop.ru. |
| | |
| | 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем |
| 6.3.2.1 | 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем - www.psygrad.ru Консультационный центр при Институте психотерапии и клинической психологии. Представлена информация о групповой психотерапии для детей и родителей, on-line консультации, on-line тестирование, статьи по психологии, информация о специалистах, работающих в центре |
| | - www.psygrad.ru Консультационный центр при Институте психотерапии и клинической психологии. Представлена информация о групповой психотерапии для детей и родителей, on-line консультации, on-line |
| 6.3.2.2 | - www.psygrad.ru Консультационный центр при Институте психотерапии и клинической психологии. Представлена информация о групповой психотерапии для детей и родителей, on-line консультации, on-line тестирование, статьи по психологии, информация о специалистах, работающих в центре |

новости психологии, материалы по основным отраслям психологии, словарь психолога, словарь персоналий,

| | 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|------|--|--|--|--|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, | | | |
| | для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.301) | | | |
| | Специализированная учебная мебель: | | | |
| 7.3 | стол на 2 посадочных места (7 шт.), стул (14 шт.), | | | |
| 7.4 | стол преподавателя (1 шт.), | | | |
| 7.5 | кафедра для чтения лекций (1 шт.), | | | |
| 7.6 | доска меловая (1 шт.), | | | |
| 7.7 | стеклянная витрина (1 шт.). | | | |
| 7.8 | Технические средства обучения: ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, | | | |
| 7.9 | Переносное видеопроекционное оборудование – проектор EPSON и экран. | | | |
| 7.10 | Наборы учебно-наглядных пособий: | | | |
| 7.11 | схемы, рисунки, на флеш-носителях | | | |
| 7.12 | | | | |
| 7.13 | Лаборатория, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.106) | | | |
| 7.14 | Специализированная учебная мебель: | | | |
| 7.15 | стол на 2 посадочных места (7 шт.), стул (14 шт.), | | | |
| 7.16 | стол преподавателя (1 шт.), | | | |
| 7.17 | кафедра для чтения лекций (1 шт.), | | | |
| 7.18 | доска меловая (1 шт.), | | | |
| 7.19 | стеклянная витрина (1 шт.). | | | |
| 7.20 | Технические средства обучения: ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, | | | |
| 7.21 | Переносное видеопроекционное оборудование – проектор EPSON и экран. | | | |
| 7.22 | Наборы учебно-наглядных пособий: | | | |
| 7.23 | схемы, рисунки, презентация по дисциплине на флеш-носителях | | | |
| 7.24 | | | | |
| 7.25 | Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.206) | | | |
| 7.26 | Специализированная учебная мебель: | | | |
| 7.27 | стол на 2 посадочных места (10шт.), | | | |

| 7.28 | стул (20 шт.). |
|------|---|
| 7.29 | TCO: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно- телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации |
| 7.30 | |
| 7.31 | Помещение для самостоятельной работы обучающихся: читальный зал (ауд.210) |
| 7.32 | Специализированная учебная мебель: |
| 7.33 | стол на 2 посадочных места (10шт.), |
| 7.34 | стул (20 шт.), |
| 7.35 | стол преподавателя (1шт.), |
| 7.36 | стеллаж книжный (7шт.). |
| 7.37 | TCO: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно- телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6шт.), |
| 7.38 | принтер (1шт.). |
| 7.39 | |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для подготовки к лекции

Аудиторные занятия планируются в рамках такой образовательной технологии, как проблемно-ориентированный подход с учетом профессиональных и личностных особенностей обучающихся. Это позволяет учитывать исходный уровень знаний обучающихся, а также существующие технические возможности обучения.

Методологической основой преподавания дисциплины являются научность и объективность.

Лекция является первым шагом подготовки студентов к занятиям семинарского типа/практическим занятиям. Проблемы, поставленные в ней, на практическом занятии приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения. При описании закономерностей обращается особое внимание на сравнительный анализ конкретных примеров.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущей и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология и рабочей программой по дисциплине.

Рекомендуя литературу для самостоятельного изучения, преподаватель поясняет, каким образом максимально использовать возможности, предлагаемые библиотекой ЧОУ ВО ИДНК, в том числе ее электронными ресурсами, а также сделает акцент на привлечение ресурсов сети Интернет и профессиональных баз данных для изучения практики.

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

- общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;
- особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;
- целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;
- временем, отведенным на изучение того или иного материала;
- уровнем подготовленности обучающихся;
- уровнем материальной оснащенности, наличием оборудования, технических средств.

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах.

Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, научные выводы и практические рекомендации. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: План-конспект- это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект- это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект- это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект- составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим занятиям.

Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к

решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Методические указания по изучению специальной методическойлитературы и анализа научных источников Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение - это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

- 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна
- 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.
- 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Основное назначение практических занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний. Для этого студентам к каждому занятию предлагаются теоретические вопросы для обсуждения (устного опроса) и задания (задачи) для практического решения. Кроме того, участие в практических занятиях предполагает отработку и закрепление студентами навыков работы с информацией, взаимодействия с коллегами и профессиональных навыков (участия в публичных выступлениях, ведения групповых дискуссий, защита рефератов).

При подготовке к занятию можно выделить 2 этапа:

- организационный;
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы (основной и дополнительной), а также относящихся к теме занятия первоисточников. Необходимо помнить, что на занятиях обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в контексте контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы.

Перечень спорных в доктрине теоретических вопросов по каждой теме, на которые студенты должны обратить особое внимание, определяется преподавателем и заранее (до проведения соответствующего занятия) доводится до сведения обучающихся в устной или письменной форме.

Теоретические вопросы темы могут рассматриваться на практическом занятии самостоятельно или в связи с выполнением практических заданий, в т.ч. анализом конкретных ситуаций.

Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать

изученный материал.

В структуре занятия семинарского типа традиционно выделяют следующие этапы:

- 1) организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию;
- 2) исходный контроль (тесты, устный опрос, проверка заданий и т.д.), коррекция знаний студентов;
- 3) обучающий этап (предъявление алгоритма выполнения заданий, инструкций по выполнению заданий, выполнения методик и др.);
- 4) самостоятельная работа студентов на занятии;
- 5) контроль конечного уровня усвоения знаний;
- 6) заключительный этап.

На практических заданиях могут применяться следующие формы работы:

- фронтальная все студенты выполняют одну и ту же работу;
- групповая одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- индивидуальная каждый студент выполняет индивидуальное задание.

При изучении дисциплины используются активные и интерактивные методы обучения, которые позволяют активизировать мышление студентов, вовлечь их в учебный процесс; стимулируют самостоятельное, творческое отношение студентов к предмету; повышают степень мотивации и эмоциональности; обеспечивают постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей с помощью прямых и обратных связей.

В частности, используются такие формы, как:

1. Практическое занятие в диалоговом режиме — форма организации занятия семинарского типа, по заранее определенной теме или группе вопросов, способствующая закреплению и углублению теоретических знаний и практических навыков студентов, развитию навыков самостоятельной работы с первоисточниками, учебными и литературными источниками, обмена взглядами, знаниями, позициями, точками зрениями.

Перечень требований к выступлению студента на занятии:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.
- Анализ конкретной ситуации (выполнение практических заданий, в т.ч. решение ситуационных задач) это
 моделирование ситуации или использование реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем,
 поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем.

Методические указания по выполнению практических заданий

Практическое задание— самостоятельная письменная работа, содержащая решение какой-либо проблемы по образцу, типовой формуле, заданному алгоритму.

Результатом заданий является овладение обучающимися определенным набором способов деятельности, универсальным по отношению к предмету воздействия.

Для выполнения задания необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации. Для выполнения заданий обучающемуся необходимо:

— составить алгоритм решения, при выполнении обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса;

- решение записывать подробно, располагать ответы в строгом порядке;
- довести решение до окончательного ответа, которого требует условие задания.

Если задание представлено в виде таблиц и схем, то следует руководствоваться следующим алгоритмом их заполнения: Если задание представлено в виде ситуационной задачи, то приступая к их решению необходимо помимо изучения теоретического материала ознакомиться с соответствующей профессиональной базой данных по направлению Теология, посмотреть опубликованную практику.

Решение ситуационных задач преследует цель - закрепить теоретические знания и выработать навыки практического применения полученных знаний.

Следует внимательно прочитать условие задачи, обращая внимание на все детали с тем, чтобы четко определиться в существе проблемы.

При решении ситуационных задач обязательным является ссылка на соответствующею тему дисциплины.

Решение должно быть четким, однозначным, по возможности развернутым с подробной оценкой доказательств, аргументацией предпочтения тех, на базе которых делается окончательный вывод.

Доказательства, которые не приняты, должны получить свою оценку. Помимо ссылки на конкретную информационную базу, следует дать ее толкование и обоснование необходимости руководствоваться при решении казуса именно ею.

При решении ситуационных задач необходимо обращать внимание на вопросы, связанные с базовыми знаниями священных текстов религиозной традиции при решении теологических задач. При решении ситуационной задачи необходимо ответить на все постановленные в ней вопросы со ссылкой на информационно – справочные системы.

По время разбора ситуаций на занятии преподаватель может поставить дополнительные вопросы. Поэтому при решении ситуационной задачи обучающийся должен проявить элемент творчества.

Это возможно при изучении соответствующей профессиональной базы по направлению теология, что позволит быть готовым ответить на дополнительные вопросы преподавателя по задаче.

Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Самостоятельная работа — это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине заключается в подготовке

к собеседованию по теме, конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы и первоисточников, написание рефератов, подготовке к дискуссии или выполнении компьютерных презентаций.

Задачи самостоятельной внеаудиторной работы студентов заключаются в продолжение изучения теоретического материала дисциплины и в развитии навыков самостоятельного анализа первоисточников и научно-исследовательской литературы. Самостоятельное теоретическое обучение предполагает освоение студентом во внеаудиторное время рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы. С этой целью студентам рекомендуется постоянно знакомиться с классическими теоретическими источниками по темам дисциплины, а также с новинками литературы, статьями в периодических изданиях, справочных системах по направлению теология.

В процессе самостоятельного изучения тем и разделов дисциплины, а также при самостоятельном выполнении заданий по дисциплине обучающимся рекомендуется: более глубоко изучить понятийно-категориальный аппарат; изучаемые явления точно классифицировать и выявить зависимость между ними; обобщить и представить эти зависимости в наиболее рациональном для восприятия и запоминания виде (наглядное изображение систематизированных представлений дает возможность более продуктивно и на длительный срок запечатлеть в сознании усвоенные знания); закреплять знания в области дисциплины «практическим их применением в процессе коммуникативного общения, принятия решений». В зависимости от цели обращения к научному тексту существует несколько видов чтения:

- 1. Библиографическое просматривание рекомендательных списков, списков журналов и статей за указанный период и т.п.
- 2. Просмотровое поиск материалов, содержащих нужную информацию, чтобы установить, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе.
- 3. Ознакомительное сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, чтобы познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала.
- 4. Изучающее доскональное освоение материала.
- 5. Аналитико-критическое и творческое чтение два вида чтения, участвующие в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи, с которыми, можно высказать собственные мысли.

Для лучшего понимания материала целесообразно осуществлять его конспектирование с возможным последующим его обсуждением на практических занятиях и в индивидуальных консультациях с преподавателем.

Конкретные требования к содержанию и оформлению результатов выполненных заданий указаны в соответствующих разделах ФОС по дисциплине.

Ключевую роль в планировании индивидуальной траектории обучения по дисциплине играет опережающая самостоятельная работа (ОПС). Такой тип обучения предлагается в замену традиционной репродуктивной самостоятельной работе (самостоятельное повторение учебного материала и рассмотренных на занятиях алгоритмов действий, выполнение по ним аналогичных заданий). Студенты, приступая к изучению тем, должны применить свои навыки работы с библиографическими источниками и рекомендуемой литературой, умение четко формулировать свою собственную точку зрения и навыки ведения научных дискуссий. Все подготовленные и представленные тексты должны являться результатом самостоятельной информационно-аналитической работы студентов. На их основе студенты готовят материалы для выступлений в ходе практических занятий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию оценочных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: 1) просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; 2) организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; 3) обсуждение результатов выполненной работы на занятии; 4) проведение письменного опроса; 5) проведение устного опроса; 6) организация и проведение индивидуального собеседования; 7) организация и проведение собеседования с группой.

Методические указания по подготовке к тестированию.

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, вопервых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Методические указания по подготовке рефератов.

Реферат представляет собой краткое изложение содержания монографии (одной или нескольких книг), тематической группы научных статей, материалов научных публикаций по определенной проблеме, вопросу, дискуссии или концепции. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора.

Главная задача, стоящая перед студентами при его написании, - научиться осуществлять подбор источников по теме, кратко излагать имеющиеся в литературе суждения по определенной проблеме, сравнивать различные точки зрения. Рефераты являются одной из основных форм самостоятельной работы обучающихся и средством контроля за усвоением учебного и нормативного материала в объеме, устанавливаемым программой. Для большинства обучающихся реферат носит учебный характер, однако он может включать элементы исследовательской работы и стать базой для написания выпускной квалификационной работы.

Порядок подготовки к написанию реферата включает следующие этапы:

- 1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования.
- 1) Выбор и формулировка темы.

Тема в концентрированном виде должна выражать содержание будущего текста, заключать проблему, скрытый вопрос.

2) Поиск источников.

Составить библиографию, используя систематический и электронный каталоги библиотеки филиала, а также электронно-библиотечных систем; изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.

- Работа с несколькими источниками. Выделить главное в тексте источника, определить их проблематику, выявить
 авторскую позицию, основные аргументы и доказательства в защиту авторской позиции, аргументировать собственные
 выводы по данной проблематике.
- 4) Систематизация материалов для написания текста реферата.
- 2. Написание текста реферата.
- 1) Составление подробного плана реферата.

План реферата — это основа работы. Вопросы плана должны быть краткими, отражающими сущность того, что излагается в содержании. Рекомендуется брать не более двух или трех основных вопросов. Не следует перегружать план второстепенными вопросами.

2) Создание текста реферата.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы. Связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов. Цельность – смысловая законченность текста. При написании реферата не следует допускать:

- дословное переписывание текстов из книг и Интернет;
- использование устаревшей литературы;
- подмену научно-аналитического стиля художественным;
- подмену изложения теоретических вопросов длинными библиографическими справками;
- небрежного оформления работы.

Структура реферата.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.

Структура реферата:

- 1) Титульный лист. Титульный лист является первой страницей реферата.
- 2) Содержание.

После титульного листа на отдельной странице следует содержание: порядок расположения отдельных частей – подпункты должны имеет названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

Введение.

Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования. Введение обычно состоит из 2-3 страниц.

4) Основная часть.

Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов). Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.

5) Заключение.

Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы. Заключение обычно состоит из 2-3 страниц.

6) Библиографический список.

Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.

7) Приложения. Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др.

Требования к оформлению реферата

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста — The Times New Roman, размер — 14, цвет — черный. Поля: левое — 3 см., правое — 1,5 см., верхнее и нижнее — 2 см. Межстрочный интервал — 1,5 пт. Абзац — 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитированная информация заключаются в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее - материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами. В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников.

Библиографический список является составной частью работы. Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных. Список помещается в конце работы, после Заключения.

Библиографический список содержит сведения обо всех источниках, используемых при написании работы. Список обязательно должен быть пронумерован.

Приложения к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое из них должно иметь свой тематический заголовок и в правом верхнем углу страницы надпись «Приложение» с указанием его порядкового номера арабскими цифрами. Характер приложения определяется студентом самостоятельно, исходя из содержания работы. Текст каждого приложения может быть разделен на разделы, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на практических занятиях/занятиях семинарского типа. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Кроме того, изучению должны быть подвергнуты различные источники по проблемам дисциплины. Тема и вопросы к практическим занятиям по дисциплине доводятся до обучающихся заранее. Эффективность подготовки к устному собеседованию зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному собеседованию необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия в рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному практическому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Методические указания для подготовки компьютерной (мультимедиа) презентации

Компьютерные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т. п. Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов возможно продемонстрировать динамичные процессы. Преимущество мультимедийных презентаций - проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации: излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений.

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

- -подготовка и согласование с преподавателем текста доклада;
- -разработка структуры презентации;
- -создание презентации в Power Point;
- -согласование презентации и репетиция доклада.

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада. На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Обучающийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий. На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в Power Point .На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

Цель доклада - помочь обучающемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный

материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации. После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка.

Требования к формированию компьютерной презентации:

- -компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;
- -структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;
- -каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим;
- -слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
- -необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего);
- -время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10- 15 слайдов, требует для выступления около 7-10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

- -цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;
- -выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;
- -недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;
- -речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;
- -докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать;
- -докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;
- -после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Методические указания к подготовке и проведению дискуссии (групповой дискуссии)

Правильно организованная дискуссия проходит три стадии развития: ориентация, оценка и консолидация.

На первой стадии вырабатывается определенная установка на решение поставленной проблемы. При этом перед преподавателем (организатором дискуссии) ставятся следующие задачи:

- 1. Сформулировать проблему и цели дискуссии. Для этого надо объяснить, что обсуждается, что должно дать обсуждение.
- 2. Создать необходимую мотивацию, т.е. изложить проблему, показать ее значимость, выявить в ней нерешенные и противоречивые вопросы, определить ожидаемый результат (решение).
- 3. Установить регламент дискуссии, а точнее, регламент выступлений, так как общий регламент определяется продолжительностью практического занятия.
- 4. Сформулировать правила ведения дискуссии, основное из которых выступить должен каждый.
- 5. Добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т п.

Вторая стадия - стадия оценки - обычно предполагает ситуацию сопоставления, конфронтации и даже конфликта идей. На этой стадии перед преподавателем ставятся следующие задачи:

- 1. Начать обмен мнениями, что предполагает предоставление слова конкретным участникам.
- 2. Собрать максимум мнений, идей, предложений. Для этого необходимо активизировать каждого студента. Выступая со своим мнением, студент может сразу внести свои предложения, а может сначала просто выступить, а позже сформулировать свои предложения.
- 3. Не уходить от темы, что требует некоторой твердости организатора, а иногда даже авторитарности. Следует тактично останавливать отклоняющихся, направляя их в заданное «русло»,
- 4. Поддерживать высокий уровень активности всех участников. Не допускать чрезмерной активности одних за счет других, соблюдать регламент, останавливать затянувшиеся монологи, подключать к разговору всех присутствующих студентов.
- 5. Оперативно проводить анализ высказанных идей, мнений, позиций, предложений перед тем, как переходить к следующему витку дискуссии. Такой анализ, предварительные выводы или резюме целесообразно делать через определенные интервалы (каждые 10—15 минут), подводя при этом промежуточные итоги.
- 6. В конце дискуссии предоставить право студентам самим оценить свою работу (рефлексия).

Третья стадия - стадия консолидации - предполагает выработку определенных единых или компромиссных мнений, позиций, решений. На этом этапе осуществляется контролирующая функция. Задачи, которые должен решить преподаватель, можно сформулировать следующим образом:

- 1. Проанализировать и оценить проведенную дискуссию, подвести итоги, результаты. Для этого надо сопоставить сформулированную в начале дискуссии цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны.
- 2. Помочь участникам дискуссии прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путем внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений.
- 3. Принять групповое решение совместно с участниками. При этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов.
- 4. В заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение.

Составной частью любой дискуссии является процедура вопросов и ответов.

С функциональной точки зрения, все вопросы можно разделить на две группы:

Уточняющие (закрытые) вопросы, направленные на выяснение истинности или ложности высказываний, грамматическим признаком которых обычно служит наличие в предложении частицы «ли», например: «Верно ли что?», «Правильно ли я понял, что?». Ответить на такой вопрос можно только «да» или «нет».

Восполняющие (открытые) вопросы, направленные на выяснение новых свойств или качеств интересующих нас явлений, объектов. Их грамматический признак - наличие вопросительных слов: что, где, когда, как, почему и т.д.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психология стресса и посттравматических стрессовых растройств» является экзамен.

При подготовке к экзамену необходимо повторить конспекты лекций по всем разделам дисциплины. Повторить нормы законодательства, отработать терминологию, повторить ранее изученное в основной и дополнительной литературе. До экзамена обычно проводится консультация, но она не может возместить отсутствия систематической работы в течение триместра и помочь за несколько часов освоить материал, требующийся к экзамену. На консультации студент получает лишь ответы на трудные или оставшиеся неясными вопросы. Польза от консультации будет только в том случае, если студент до нее проработает весь материал.

На экзамене студент должен подтвердить усвоение учебного материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины, а также продемонстрировать приобретенные навыки адаптации полученных теоретических знаний к своей профессиональной деятельности.

Экзамен проводится в форме устного собеседования преподавателя со студентами по вопросам экзаменационного билета и ситуационной задаче, перечень которых предусмотрен соответствующим разделом Фонда оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе дисциплины).