

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП

*[Signature]*  
Лукьянов О.В.

*[Signature]* 2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Стресс-менеджмент**

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Профиль подготовки  
**Психолог в социальных практиках**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

**Форма промежуточной аттестации – зачет.**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

ПК – 3 – Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

## КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

**ПК – 3 – Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий**

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

**Профессиональная** компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат по направлению «Психология»

**ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ**

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, приступивший к освоению программы бакалавриата, должен:

- **ЗНАТЬ:** фундаментальные основы психологической науки и этики оказания помощи
- **УМЕТЬ:** на базовом уровне взаимодействовать с человеком, группой, коллективом в специфическом роли психолога-практика
- **ВЛАДЕТЬ:** навыками анализа и понимания человека в ситуации.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый этап (базовый, пороговый уровень) <b>(ПК-3) - I</b>	Знать: Базовые процедуры и технологии оказания психологической помощи З (ПК-3) ) - I	Отсутс твие знаний.	Фрагментарные знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Общие, но не структурированные знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированные систематические знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи
	Уметь: Определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь У (ПК-3) - I	Отсутс твие умений.	Частично освоенное умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь	Не систематически осуществляемое умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь	Сформированное умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь
	Владеть: Навыками оказания	Отсутс твие навыков.	Фрагментарное применение отдельных навыков оказания	В целом возможное, но не систематическое применение навыков	В целом успешное, но сопровождающееся незначительными	Успешное и систематическое применение навыков

	психологической помощи посредством традиционных форм и технологий В (ПК-3) - I		психологической помощи посредством традиционных форм и технологий	оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий	ошибками применение навыков оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий группам	оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий
Второй этап (продвинутый уровень) (ПК-3) - II	Знать: Специфические процедуры и технологии оказания психологической помощи З (ПК-3) ) - II	Отсутствие знаний.	Фрагментарные знания о специфике процедур и технологий оказания психологической помощи	Общие, но не структурированные знания о специфике процедур и технологий оказания психологической помощи	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о специфике процедур и технологий оказания психологической помощи	Сформированные систематические знания о специфике процедур и технологий оказания психологической помощи
	Уметь: Определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации У (ПК-3) - II	Отсутствие умений.	Частично освоенное умение определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации	Не систематически осуществляемое умение определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умение определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации	Сформированное умение определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации
	Владеть: Навыками оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи В (ПК-3) - II	Отсутствие навыков.	Фрагментарное применение отдельных навыков оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи	В целом возможное, но не систематическое применение навыков оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи	В целом успешное, но сопровождающееся незначительными ошибками применение навыков оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи	Успешное и систематическое применение навыков оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи

Третий этап (углубленный уровень) <b>(ПК-3) - III</b>	Знать: Контекстно и системно обусловленные процедуры и технологии оказания психологической помощи З (ПК-3) ) - III	Отсутствие знаний.	Фрагментарные знания о контекстно и системно обусловленных процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Общие, но не структурированные знания о контекстно и системно обусловленных процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о контекстно и системно обусловленных процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированные систематические знания о контекстно и системно обусловленных процедурах и технологиях оказания психологической помощи
	Уметь: Определять контексты и системные основания оказания психологической помощи У (ПК-3) - III	Отсутствия умений.	Частично освоенное умение определять контексты и системные основания оказания психологической помощи	Не систематически осуществляемое умение определять контексты и системные основания оказания психологической помощи	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умение определять контексты и системные основания оказания психологической помощи	Сформированное умение определять контексты и системные основания оказания психологической помощи
	Владеть: Навыками оказания психологической помощи в системе взаимодействия с социальным окружением В (ПК-3) - III	Отсутствия навыков.	Фрагментарное применение отдельных навыков оказания психологической помощи в системе взаимодействия с социальным окружением	В целом возможное, но не систематическое применение навыков оказания психологической помощи в системе взаимодействия с социальным окружением	В целом успешное, но сопровождающееся незначительными ошибками применение навыков оказания психологической помощи в системе взаимодействия с социальным окружением	Успешное и систематическое применение навыков оказания психологической помощи в системе взаимодействия с социальным окружением

## **Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

В пределах альтернативных вариантов освоения учебной программы обучающимся предложены следующие формы контрольных и самостоятельных работ:

- Написание аналитического эссе на основе реферирования публикаций (статей) в научных журналах, существующих методических пособий, ресурсов и баз данных интернет по проблематике управления стрессом в экстремальных и кризисных ситуациях.
- Подготовка практических заданий и кейсов.
- Подготовка рефератов по проблематике управления стрессом в экстремальных и кризисных ситуациях.
- Подготовка проекта, отражающего особенности деятельности и алгоритма оказания экстренной психологической помощи с учетом различной специфики экстремальных и кризисных ситуаций.
- Ответы на семинарских занятиях.

### **Темы для самостоятельной подготовки к семинарским занятиям**

Тема 1.

1. Особенности поведения человека в стрессовых ситуациях.
2. Психические расстройства в критических ситуациях

Тема 2.

1. Мотивационные основания самоменеджмента стресса в кризисных ситуациях.
2. Информационные основания самоменеджмента стресса в кризисных ситуациях

Тема 3.

1. Методики оценки стрессовых симптомов и состояний
2. Самодиагностика по симптоматическому опроснику «Самочувствие в экстремальных условиях», опросникам на определение нервно-психического напряжения.
3. Шкала психологического стресса PSM-25.

Тема 4.

1. Феноменология, динамика и последствия травматического стресса
2. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства.

Тема 5.

1. Современные исследования копингов и совладания.
3. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма.

Тема 6.

1. Профессиональный стресс.
2. Симптомы проявления синдрома эмоционального выгорания.
3. Диагностика синдрома эмоционального выгорания у специалиста экстремального уровня.

Тема 7.

1. Задачи и методы профилактики профессионального выгорания.
2. Основные приемы психологической помощи при синдроме эмоционального выгорания.

Тема 8.

1. Стрессоустойчивость и ее основные детерминанты в существующих представлениях о стрессе и стрессоустойчивости.
2. Психологические ресурсы преодоления кризисных ситуаций.
3. Роль ресурсов личности в адаптации к кризисным ситуациям

Тема 9.

1. Диагностика личностных ресурсов стрессоустойчивости: методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)», СЖО – тест смысложизненных ориентаций, тест Жизнестойкости (Д.А. Леонтьева).

2. Психологические и психофармакологические методы повышения стрессоустойчивости

Тема 10.

1. Условия антидистрессового образа жизни.

2. Позитивное мышление, его принципы и его роль в стрессоустойчивости.

3. Цель - как ресурс стрессоустойчивости.

Тема 11.

1. Психокоррекционные походы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического расстройства.

2. Психокоррекционные походы, цели, техники, их применение и специфика при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших.

Тема 12.

1. Индивидуальные и групповые техники, направленные на отреагирование эмоционального состояния.

2. Место и роль психолога в антистрессовой профилактике

Тема 13.

1. Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях

2. Принципы и механизмы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

Тема 14.

1. Методы психической саморегуляции.

2. Техники аутотренинга, упражнения саморегуляции, релаксационные техники.

### **Темы рефератов:**

1. Ресурсы стрессоустойчивости.

2. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии

3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

4. Методы диагностики дистресса и эустресса.

5. Помощь человеку в экстремальной ситуации, вызвавшей сильные эмоции

6. Методы саморегуляции эмоциональных ситуаций.

7. Визуализация как метод саморегуляции.

8. Дыхание и релаксация как методы саморегуляции.

9. Система психической регуляции в экстремальных условиях деятельности.

10. Диагностика травматического стресса.

11. Профилактика и коррекция профессионального стресса.

12. Целеобразование как ресурс стрессоустойчивости.

### **Практические задания для самостоятельной работы:**

1. Напишите себе эпитафию, или сочинение «Как бы я хотел прожить свою жизнь».

2. Определите пять ценностей, которые составляют вашу жизненную успешность.

3. Напишите их в порядке иерархии. Представьте себе, что происходит с Вашими ценностями в случае не реализации самой важной для Вас ценности?

4. Определите наиболее близкие по времени реализации цели, соответствующие Вашим значимым ценностям? Насколько они для Вас ясны и быстро ли Вы их сформулировали?

5. Попробуйте определить, примерно, сколько процентов времени и в рамках какого пространства Вы реализовывали ваши ценности в дни прошлой недели (например).



6. Прочертите линию – «линию дня Вашей жизни»: отметьте на ней отрезками все те эмоции и состояния, которые Вы испытывали в течение дня. Суммируйте отрезки, отражающие отрицательные эмоции и состояния и отнимите от прочерченной вначале линии.

7. Вопросы для самодиагностики влияния стресса:

1. Если вы испытываете стресс, то знаете ли вы об этом?
2. Не проходит ли он для Вас незамеченным?
3. С чем вы обычно связываете свое плохое самочувствие?
4. Часто ли замечаете, что находитесь в стрессе?
5. Что мучает вас больше всего в стрессовой ситуации? Психологические проблемы? Физическое состояние?
6. Возникает ли у вас желание заснуть и проснуться вне этой ситуации?
7. Можете ли понять, что плохое самочувствие связано со стрессом?
8. Какой симптом вы выделили у себя особо?

Вопросы на выявление симптомов стресса?

1. Вы испытываете трудность с утренним пробуждением?
2. У вас часто болит голова?
3. Вам часто хочется спать?
4. Вас перестали радовать любимые фильмы?
5. Часто болеете простудными заболеваниями?
6. У вас неожиданно возникают аллергические реакции?
7. Вы можете без явных причин поссориться с домашними?
8. У вас бывает тошнота, расстройство пищеварения, боли в мышцах?
9. Определите, насколько вы подвержены депрессии?
  - Думая о своем будущем, я чувствую растерянность?
  - Я перестал(а) получать удовольствие от того, от чего получала его прежде?
  - Я себе не нравлюсь?
  - Я стала часто плакать?
  - Мне трудно начать что-то делать?
  - Мой сон стал хуже?
  - Меня больше не интересует секс?
  - Все время я чувствую себя виноватой (ым)?
10. Определите, насколько вы подвержены формированию сосудистой патологии?
  - Я испытываю постоянное стремление быть впереди.
  - Я постоянно стремлюсь добиться признания.
  - Я чувствую потребность соревноваться и одерживать верх.
  - Я всегда занят многими делами сразу.
  - Я всегда спешу и постоянно нахожусь на грани опоздания.
  - Я стремлюсь форсировать все дела, выполнять их скорее.
  - Я постоянно чем-либо озабочен.
11. Испытываете ли Вы дистресс в учебно-профессиональной деятельности?
  - появляется негативное отношение к окружающим;
  - возникает небрежность и пренебрежение исполнением своих обязанностей;
  - самооценка становится негативной;
  - растет немотивированная агрессивность, раздражительность;
  - развивается тревожность и беспокойство;
  - довольно часто появляются апатия, цинизм, чувство безнадежности или вины.
- 12 Сформулируйте рекомендации по рациону питания человеку, испытывающему стресс.

13. Представьте, что в начале дня вам предстоит несколько неприятных объяснений с коллегами по работе. Есть риск, что процесс общения с коллегами в течение всего дня будет вызывать у вас негативные эмоции. Предложите выход из этой ситуации.
14. Представьте, что Вы собираетесь на переговоры с очень трудным клиентом, который работает с вашими конкурентами. Опишите процесс вашей подготовки к этой встрече.
15. Вы работаете секретарем и считаете, что ваша застенчивость — серьезный недостаток. Скорректируйте данную ситуацию.
16. Вы работаете в отделе продаж. Ваша сильная сторона — коммуникации, слабая — работа с документами. Предложите как можно больше различных способов минимизации отрицательного влияния вашей слабой стороны на результаты работы.
17. Спланируйте тренинговое занятие по одной из задач дестрессовой профилактики.
18. Подготовьте информационное сообщение для просветительской работы с различными категориями населения по профилактике формирования негативных последствий стресса.

### **Кейсы**

#### Задание 1.

Вспомните трудную, стрессовую для Вас ситуацию.

А) Сосредоточьтесь на ней и опишите с помощью следующих вопросов:

- Что Вы чувствуете в данной ситуации?
- Какие эмоции вызывает у Вас данная ситуация?
- Какие мысли возникают в этой ситуации?
- Что является важным для Вас в этой ситуации?
- Как поступаете в данной ситуации?
- Что происходит в вашем теле (какие телесные симптомы)?
- Что помогает Вам справиться со стрессовой ситуацией?
- Что чувствуете Вы после этой ситуации?
- Какие мысли у Вас возникают впоследствии?
- Что вынуждены Вы делать?
- Как часто повторяются данные ситуации?
- Как часто возникают подобные ситуации и насколько типичны Ваши эмоции и мысли в них?

Б) Квалифицируйте стратегии совладания с трудной ситуацией (по сферам, по критерию адаптивности, по базовым стратегиям совладания). Оцените конструктивность совладающего поведения. Представьте возможный алгоритм конструктивной трансформации трудной ситуации.

#### Задание 2.

Продолжите предложение (5 вариантов)

Трудная ситуация для меня - это.....

Трудная ситуация для меня - это.....

Трудная ситуация для меня - это.....

Трудная ситуация для меня - это.....

Трудная ситуация для меня - это.....

Найдите два варианта позитивного смысла для Вас в каждой трудной ситуации и соответствующие им действия по ее разрешению.

#### Задание 3.

Смоделируйте ситуацию, снижающую риск стресснапряжения.

1) Вы собираетесь на переговоры с очень трудным клиентом, от которого Вы хотели бы получить согласие на ваше предложение. Опишите процесс вашей подготовки к этой встрече.

2) В начале дня вам предстоит несколько неприятных объяснений с коллегами по

работе. Есть риск, что процесс общения с коллегами в течение всего дня будет вызывать у вас негативные эмоции. Предложите выход из этой ситуации.

3) Вы работаете секретарем и считаете, что ваша застенчивость — серьезный недостаток. Скорректируйте данную ситуацию.

4) Вы работаете в отделе продаж. Ваша сильная сторона — коммуникации, слабая — работа с документами. Предложите как можно больше различных способов минимизации отрицательного влияния вашей слабой стороны на результаты работы.

#### Задание 4.

Определите в высказываниях стрессогенные мысли. К какому типу стрессогенных стилей мышления они относятся?

«Все хорошее в прошлом», «Ничего из тебя уже не получится», «Никто меня никогда не жалел», «Все так считают», «Всегда я крайний», «Это просто кошмарный случай», «Это страшно, просто ужас», «Я же говорил, что мне не везет – как с утра пошло, так вот и сейчас все не так, как надо – не везет, так не везет», «Да, особо хорошего ничего и не было, все это мелочи, а в жизни одни заботы и проблемы», «Я должен, обязан во что бы то ни стало сделать...», «У меня жизнь без проблем!», «Я невезучий», «Он – плохой человек», «Я этого не выдержу», «Мне это нужно прямо сейчас», «Это слишком тяжело», «Я все время думаю, как бы что не вышло плохого».

#### Задание 5.

У госслужащего в течение рабочего дня быстро накапливаются напряжение и усталость, что затрудняет его коммуникацию и работу с клиентами, формируя стрессовые ситуации. Предложите систему действий по восстановлению энергии в течение рабочего дня и профилактике синдрома хронической усталости.

### **Контрольные вопросы для самостоятельной работы:**

1. Как понимается стресс в современных условиях жизнедеятельности человека?
2. Почему для человека имеет смысл не избегать, не бороться со стрессом, а уметь управлять им?
3. Что значит «управление стрессом» и каковы основные условия и механизм управления стрессом?
4. Как трансформировать знания о стрессе в практику повседневной жизни?
5. Назовите основные методы диагностики стрессовых состояний.
6. Как определить наличие СЭВ у работника?
7. Как связан стресс с синдромом хронической усталости?
8. Назовите приемы помогающие справиться с синдромом эмоционального выгорания.
9. Что такое жизненная энергия?
10. Как взаимодействовать с окружающим миром, удерживая свой энергетический баланс?
11. Какие симптомы дистресса выделяются у женщин и у мужчин?
12. Перечислите основные составляющие антидистрессового образа жизни.
13. Каким образом можно восстанавливать израсходованную жизненную энергию, снижая симптомы СХУ?
14. Каковы правила позитивного мышления?
15. Какие приемы используются для того, чтобы избавиться от плохого настроения? С помощью каких приемов можно поддерживать хорошее настроение?
16. Какие методы, упражнения позволяют развивать гибкость (интеллектуальную, личностную)?
17. Какие методы, техники и приемы позволяют развивать поисковую активность?
18. Приведите примеры упражнений, помогающих снять симптомы мышечного

напряжения при стрессе.

19. Приведите примеры тонизирующих упражнений.
20. Какие дыхательные упражнения обладают успокоительным действием.
21. Какие вам известны методы снятия напряжения в течении трудового дня?
22. Опишите упражнения аутогенной тренировки и в чем ее смысл в антистрессовой профилактике?
23. Каким образом можно преодолеть эмоциональный «спазм»?
24. Что позволяет сконцентрироваться в сложной психологической ситуации?
25. Перечислите стрессогенные стили мышления.
26. Опишите алгоритм, позволяющий [найти мысли, которые запускают стрессовую реакцию?](#)
27. Как преобразовать негативные чувства в позитивные?
28. Перечислите приемы, которые позволят вам повысить уверенность и собственную ответственность за успешность в трудных ситуациях
29. Опишите алгоритм трансформации стресса в эустресс.
30. Как конструктивно трансформировать свое стресснапряженное состояние в случае критики (сверху)?
31. Как конструктивно трансформировать свое стресснапряженное состояние в случае критики (снизу)?
32. Как конструктивно высказать критику?

#### **Темы проектов профилактики:**

- Стрессменеджмент для управленцев
- Стрессменеджмент для консультантов
- Стрессменеджмент для представителей "опасных" профессий (пожарники, МЧС, ОВД.)
- Стрессменеджмент для сотрудников организаций
- Стрессменеджмент для лиц работающих и проживающих в условиях риска техногенно-экологической угрозы
- По собственному выбору

#### **Итоговый контроль по курсу Вопросы к зачету**

1. Актуальность стрессменеджмента в работе консультанта и специалиста экстремального профиля.
2. Основные условия и механизмы управления стрессом.
3. Методы диагностики стрессовых состояний.
4. Синдром хронической усталости.
5. Симптомы проявления синдрома эмоционального выгорания у работника.
6. Методы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у консультанта и специалиста экстремального профиля.
7. Феноменология, динамика и последствия травматического стресса.
8. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства.
9. Ресурсы стрессоустойчивости.
10. Основные личностные ресурсы стрессоустойчивости
11. Психологические и психофармакологические методы повышения стрессоустойчивости.
12. Антидистрессовый образ жизни.
13. Стрессогенные стили мышления.
14. Правила позитивного мышления.
15. Целеобразование как ресурс стрессоустойчивости.

16. Психокоррекционные походы и техники на различных этапах травматического расстройства.
17. Индивидуальные и групповые техники, направленные на отреагирование эмоционального состояния.
18. Место и роль психолога в антистрессовой профилактике.
19. Принципы и механизмы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.
20. Основные методы психической саморегуляции.
21. Дыхание и релаксация как методы саморегуляции эмоциональных состояний.
22. Визуализация и самовнушение как методы саморегуляции эмоциональных состояний.
23. Аутогенная тренировка и медитация.
24. Алгоритм трансформации стресса в эустресс.
25. Психологическая помощь в экстренных кризисных состояниях.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

Показатели для определения результатов обучения	Уровень сформированности компетенции, соответствующий им рейтинговый балл				
	1	2	3	4	5
Содержание аналитического эссе на основе реферирования публикаций (статей)	Отсутствие	Фрагментарное, не логично изложенное, не четко структурированное	Общее, но не структурированное, не отвечающее целостности понимания раскрытия основного тезиса публикации	Выявляющее основные логические моменты, достаточно структурированное и последовательное изложение с выходом в практикоориентированный контекст	Выявляющее основные логические моменты, их аргументацию, четко и последовательно структурированное с наличием выводов и проблемных вопросов с выходом в практикоориентированный контекст
Содержание рефератов	Отсутствие	Фрагментарные не структурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	Общие, но не структурированные данные в узком поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, ограниченность библиографии	Чувствительность к контексту и проблематике темы реферата, точность применяемых в реферате дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, активность и самостоятельность	Чувствительность к контексту и проблематике темы; точность применяемых в устном ответе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, чувствительность к проблематике репрезентации предмета в иных

				ть библиографического поиска.	контекстах социальных отношений, активность и самостоятельность библиографического поиска. Умение аргументировано управлять дискуссией по теме реферата
Выполнение практически задач и кейсов	Отсутствие знаний	Фрагментарные неструктурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	Общие, но не структурированные данные в узком поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, нет связи с теоретической основой.	Чувствительность к контексту и проблематике темы задания, но не достаточно структурирован ответ.	Проявляется творческий подход к выполнению практических заданий и кейсов, решение четко, последовательно аргументировано и структурировано, прослеживается взаимосвязь теории и практики.
Работа на семинарских занятиях	Отсутствие знаний.	Фрагментарные знания сущности основных категорий и проблематики практической деятельности психолога в экстремальных и кризисных ситуациях. Низкая активность на занятиях.	Общие, но не структурированные знания сущности основных видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции по проблеме кризисных и экстремальных ситуаций. Репродуктивный характер активности на занятиях.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания сущности основных видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции по проблеме кризисных и экстремальных ситуаций. Инициативная и рефлексивная активность на занятиях	Сформированные систематические знания сущности основных видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции по проблеме кризисных и экстремальных ситуаций. Рефлексивная и творческая активность на занятиях
Качество проектов	Отсутствие проекта.	Проект не обеспечен научным обоснованием, все	Проект не обеспечен научным обоснованием, все	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные	Проект характеризуется новизной, обеспечен профессионально

		структурные составляющие разрознены не соответствуют контексту проблемы	структурные составляющие приведены в соответствие, не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов психологической помощи	составляющие приведены в соответствие, методы обоснованы, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.	грамотно изложенным научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, профессионально грамотно, четко и понятно сформулированы, методы обоснованы, содержание проекта носит творческий характер, проект характеризуется целостностью, подробным содержанием, возможностью отслеживания эффектов и может рекомендоваться для практической реализации.
Ответ на вопросы к зачету	Ответ отсутствует	Обнаружено незнание или непонимание студентом сущности части проблемы; содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки,	Содержание вопроса раскрыто слабо, знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета, студент не может привести пример для теоретического	Знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью; содержание вопроса раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы, недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета, не продемонстрирована	Знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, свободное владение научной терминологией, ответ иллюстрируется практическими примерами

		которые студент не может исправить самостоятельно.	положения, отсутствуют представления о межпредметных связях	способность к интеграции теоретических знаний и практики	
--	--	--	---	--	--

В соответствии с уровнями компетенции присваивается рейтинговый балл каждому показателю определения результатов обучения.

Итоговая оценка (ИО) образуется как среднее арифметическое от суммы оценок за выполненные задания и ответ на зачете.

Зачет оценивается как «зачтено» при итоговом балле не менее 3 баллов.