

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 03.06.2026 16:34:53

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета

д.п.н., доцент Палиева Н.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Специальность

37.05.02. Психология служебной
деятельности

Специализация

Психологическое обеспечение
коммуникаций служебной деятельности

Год начала обучения

2026 г.

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

7

Введение

1. Назначение: ФОС предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

3. Разработчик: Польшакова И.Н., доцент кафедры общей психологии и психологии личности.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Белашева И.В., заведующий кафедрой общей психологии и психологии личности

Члены комиссии:

Бондаренко Е.В., доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Есаян М.Л., доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Представитель организации-работодателя - начальник Межрегионального отдела психологической работы УФСИН Росси по Ставропольскому краю, подполковник внутренней службы Григорян В.Н.

Экспертное заключение фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности и компетенции(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов				
ИД-1 УК-8 знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;	Неуверенно знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;	С трудом знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;	Грамотно знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;	Уверенно знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;
ИД-2 УК-8 оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению;	Неуверенно оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению;	С трудом оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению;	С небольшими погрешностями оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению;	Уверенно оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению;
ИД-3 УК-8	Неуверенно применяет	С трудом применяет	С небольшими	Уверенно

применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	погрешностями применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности
---	---	---	---	---

ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях

ИД-1 _{ОПК-10} – планирует профессиональную психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	Демонстрирует полное отсутствие или недостаточность знаний и умений для планирования профессионально-психологической деятельности по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	Допускает существенные ошибки при планировании профессионально-психологической деятельности по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	Демонстрирует умение без ошибок планировать профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности	Демонстрирует умение без ошибок планировать профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности в том числе в экстремальных условиях
ИД-2 _{ОПК-10} – применяет психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи психологического сопровождения деятельности личного состава силовых ведомств в	Не может применять психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи психологического сопровождения деятельности личного состава силовых ведомств в штатных и экстремальных	Допускает существенные ошибки при применении психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи психологического сопровождения	Подбирает адекватные, надежные и валидные методы применения психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи психологического	Подбирает адекватные, надежные и валидные методы применения психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи психологического сопровождения деятельности

штатных и экстремальных условиях	условиях	деятельности личного состава силовых ведомств в штатных и экстремальных условиях	сопровождения деятельности личного состава силовых ведомств в штатных условиях	личного состава силовых ведомств в штатных и экстремальных условиях
--	----------	---	---	---

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Вид контроля, аттестации	Время на выполнение задания
1.	А	Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития, такие как: А) тревоги, резистентности, истощения Б) мобилизации, тревоги, приспособления В) приспособления, мобилизации, истощения Г) приспособления, мобилизации, дистресса	УК -8	Текущая аттестация	1 минута
2.	В	Положительный когнитивный ответ на стресс, который не наносит вред здоровью, или дает чувство удовлетворения, или другие положительные чувства– это: А) эйфория Б) дисфория В) эустресс Г) дистресс	УК -8	Текущая аттестация	1 минута
3.	Г	Психофизиологическим содержанием эмоциональных состояний является: А) восприятие внешней среды через физиологические реакции Б) волнения, которые подчеркивают	УК -8	Текущая аттестация	1 минута

		значимость каких-нибудь действий или отношение к происходящему В) чувства, которые сопровождают страх, радость, агрессию, надежду, сомнения, гордость и др. Г) состояние организма, которое отражает субъективное отношение человека к происходящему			
4.	Паника - это временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое поведение людей, иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы	Дайте определение состоянию паники?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты
5.	Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. 1. Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.	Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье это?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты

	2. Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять. 3. Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.				
--	--	--	--	--	--

6.	Психологическая защита. Это система механизмов, которые защищают нас от отрицательных переживаний, душевной боли, тревожности и многих других негативных факторов, угрожающих целостности личности. Если бы не психологические защиты, мы постоянно находились бы в сильном стрессе. Впервые психологические защиты начал изучать австрийский психолог, психиатр и основоположник психоанализа З. Фрейд. Работу системы защит он трактовал как способ разрешения противостояния между бессознательными влечениями и социальными нормами (требованиями, запретами и т.д.). Механизмы психологической защиты универсальны: они заложены в нас природой и представляют собой шаблоны поведения или реагирования на психотравмирующую ситуацию.	Какая психологическая система регуляции психики человека, направленна на снятие или уменьшение тревожности?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты
7.	Копинг механизмы (механизмы совладания) (от англ. coping — совладание). Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов	Стратегии действий в ситуации психологической угрозы – это?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты

	совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Впервые термин «coping» был использован Мерфи (Murphy L.) в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой. В последующем понимание копинг механизмов (М. с.) было тесно связано с исследованиями психологического стресса. Лазарус (Lazarus R. S., 1966) определял копинг механизмы (М. с.) как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы, в частности в условиях приспособления к болезни как угрозе (в разной мере, в зависимости от вида и тяжести заболевания) физическому, личностному и социальному благополучию.				
8.	По мнению А. Г. Маклакова, профессиональное здоровье — это определенный уровень характеристик здоровья	Дайте определение понятию профессиональное здоровье, по А.Г. Маклакову?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты

	специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.				
9.	Чрезвычайная ситуация – обстановка на определенной территории или акватории, сложившейся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности. По общему характеру источников возникновения чрезвычайные ситуации делятся на: природные, техногенные и биолого-социальные и военные.	Какие ситуации называют чрезвычайными? И по характеру источников возникновения чрезвычайные ситуации делятся на?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты
10.	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида. Травматичность события тесно связана с ощущением собственной беспомощности из-за	Посттравматическое стрессовое расстройство и его основной симптомокомплекс?	УК -8	Промежуточная аттестация	3 минуты

	невозможности эффективно действовать в опасной ситуации. При ПТСР на протяжении более месяца после психологической травмы сохраняется группа характерных симптомов, таких как психопатологические репереживания (флешбэки), избегание того, что может активировать воспоминания о травме, ночные кошмары и высокий уровень тревожности. Иногда имеют место диссоциативные реакции и амнезия (отсутствие воспоминаний о травмирующем событии). Симптомы ПТСР могут появиться как сразу после травмы, так и спустя много лет после травмирующего события. ПТСР может привести к возникновению таких проблем, как депрессия, генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, аддикции, суицидальное поведение, агрессивность. У детей и подростков клиническая картина ПТСР зависит от возраста.				
11.	Б	Дистресс – это: А) состояние умеренного стресса, позволяющего мобилизоваться для более продуктивной деятельности	ОПК - 10	Текущая аттестация	1 минута

		Б) слишком сильное напряжение, вызывающее торможение или суетливость В) это метод профилактики стресса Г) это психологическая мера, направленная на управление стрессами			
12.	Б	Стрессором может быть: А) только негативное событие Б) негативное событие или позитивное событие В) отсутствие позитивных жизненных событий Г) негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий	ОПК - 10	Текущая аттестация	1 минута
13.	Г	Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели – это: А) экстремальная ситуация Б) конфликтная ситуация В) стрессовая ситуация Г) ситуация фрустрации	ОПК - 10	Текущая аттестация	1 минута
14.	Психологическая помощь — область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение	Назовите виды психологической помощи?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты

	различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем. Психопрофилактика (предупреждение). Психологическое просвещение (в консультировании, в психопрофилактике — лекции, семинары). Психодиагностика (выявление проблем и др. психологических показателей). Психологическое консультирование (психологическая помощь людям, находящимся в пределах психологической нормы в адаптации, развитии и расширении личностного потенциала). Психотерапия (направлена на решение глубинных личностных проблем и глубинную трансформацию личности), бывает клиническая и неклиническая. Психиатрия (медицинский вид помощи, использование медикаментов, либо гуманистическая психиатрия, которая рассматривает человека не как больного, а как человека с другим мировоззрением, использует медикаменты ограниченно, следовательно, идет				
--	---	--	--	--	--

	по психотерапевтическому пути). Психокоррекция (восстановление нормы, как с точки зрения эмоционального состояния, так и с точки зрения личностных черт). Психологическое сопровождение - специфическое взаимодействие, позволяющее и способствующее клиенту в самостоятельном решении психологических проблем.				
15.	Лицо с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) - это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания. К группе людей с ОВЗ относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения.	Кто относится к лицам с ограниченными возможностями здоровья?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты
16.	В. Л. Маришук и В. И. Евдокимов приводят в своей книге ряд стрессоров, которые	Для проверки стрессоустойчивости человека Л. Маришук и В. И. Евдокимов выделяют ряд стрессоров, которые	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты

	используются в спортивной и военной психологии для проверки стрессоустойчивости человека: соревновательная обстановка выполнения заданий и создание повышенной мотивации к победе; неожиданные сильные воздействия (громкие звуки, световые вспышки, холодные прикосновения, электрокожные раздражения); показ психотравмирующих картинок или кадров из фильмов; выполнение действий, оказывающих реальное стрессогенное воздействие (прыжки с парашютом, «обкатка танками», «окуривание» газами в противогазах, обстрел из закрепленного на станке пулемета); установка на неотвратимость болевого воздействия (наказание электрическим током в случае ошибки при выполнении теста) и т. д. Далеко не все из предложенных этими авторами методов можно применять в повседневной практике психолога для оценки стрессоустойчивости. Из приемлемых методов можно отметить специальное создание	используются в спортивной и военной психологии, перечислите?			
--	---	---	--	--	--

	трудностей в выполнении мотивированной деятельности в виде дефицита времени или координационной сложности, а также эмоциогенное инструктирование при высокой личной значимости выполняемых контрольных действий.				
17.	Характер стресса его влияния на человека зависит от многих факторов, среди которых можно выделить три самых главных: интенсивность стресса; его продолжительность; восприимчивость конкретного человека к данному стрессору.	От каких факторов зависит характер стресса и его влияние на человека?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты
18.	Выделяют три типа изменений мышления при стрессе: 1) Активизация мышления с адекватным отражением действительности в сознании (при эустрессе). Сталкиваясь со стрессовым событием, человек выделяет главные, значимые для него ситуации. Расширяется сфера поступающей в настоящий момент информации, осуществляется поиск выходов из травмирующей ситуации. Активность человека направлена на овладение стрессовой ситуацией. При осознании неразрешимости	Какие выделяют типы изменений мышления при стрессе?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты

	стрессогенной проблемы человек переходит к «инсайтному» мышлению, которое характеризуется напряженно-спокойной готовностью к мгновенному действию, взаимной экспансии сознания и бессознательного, появлением феноменов «замещения» времени и «субсенсорной» чувствительности. Человек хочет подавить с помощью сознания свои бессознательные импульсы (сбежать с места происшествия, совершить противоправное действие), заставляющее его неадекватно реагировать в стрессовой ситуации, но «продукция» бессознательного активно вторгается в сознание. В результате этого он теряет контроль над временем, начинает видеть в предметах и явлениях особую сущность, воспринимать их без помощи органов чувств («заднее» зрение, внутренний голос и т.п.). Место непосредственного восприятия происходящего занимает работа представления и воображения. 2) Гиперактивизация» мышления. Могут проявляться симптомы				
--	--	--	--	--	--

	«гипернастороженности» в виде бессонницы, боязливости и т.д., сверхэмоциональность и сверхподвижность. В психологической науке нет однозначного ответа на вопрос, чем в большей мере могут быть вызваны проявления гиперактивности - многолетним «стрессом жизни», трансформирующим личность, или личностными особенностями, предрасполагающими индивида к «стрессу жизни». Со стрессовой гиперактивностью мышления К. Меннингер связывает гипернастороженность, проявляющуюся в виде бессонницы, то есть защитного бодрствования, боязливости. В. И. Севатьянов считает, что данный феномен обусловлен возникновением в экстремальной ситуации гиперэмоциональности, гиперподвижности. 3) Уход от решения стрессогенных проблем. Данная стратегия снижает эффект внутреннего стресс-фактора, но внешний стресс-фактор не уменьшается и предполагает немедленные адекватные действия. Происходит уменьшение				
--	---	--	--	--	--

	мыслительной активности, которое проявляется в амнестических состояниях и мыслях о прошлом и будущем. Человек при сознательной деятельности в стрессогенной ситуации не запоминает (или не может вспомнить) происходящие в этих условиях события. В памяти сохраняются ситуации и лица, кроме неприятных. Снижается активирующее влияние реальной среды на процессы внимания и мышления.				
19.	Л. А. Китаев-Смык выделяет пять стадий стрессогенного изменения общения. 1. Стадия ориентировочного «замирания». Человек, оказываясь в стрессовой ситуации, как бы замирает, затаивается, присматривается к окружающим людям, оценивая их и перспективу своих контактов с ними. Продолжительность данной стадии несколько секунд, минут, часов. Возникает в ситуациях, когда: а) человек находится в незнакомых экстремальных условиях; б) повторное пребывание в экстремальных условиях; в) стрессогенный фактор	Какие стадии стрессогенного изменения общения выделяет Л. А. Китаев-Смык?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты

	подействовал на человека в присутствии незнакомых ему людей; г) вокруг хорошо знакомые люди. Характеризуется снижением активности общения, заторможенностью (замедляется процесс общения и совместной деятельности). Возникает состояние тревожности, настороженности, любопытства, смущения, гнева и т.д. 2. Стадия личностной «экспансии» характеризуется увеличением интенсивности общения, возникновением форм активного общения, не свойственных для данного человека вне экстремальных условий. Цель данной стадии - установление исходного ролевого статуса, оптимизация исходной социальной позиции для получения желаемой социальной роли. Как правило, не осознается человеком. Основными характеристиками поведения человека на данной стадии являются: - неподдельная радость общения не омраченная прошлыми обидами; - бурный обмен информацией				
--	--	--	--	--	--

или «показная» успешная деятельность у неразговорчивых лиц (попытка овладеть вниманием слушателя и приобрести его уважение); - навязываемое «гостеприимство» (предложение посмотреть книгу, отведать лакомство, принесенное из дома и т.д.); - аффективное поведение (ажитированное или скованное, с неловкостью движений и словесных выражений). В последующих стадиях общения уменьшается возможность для интенсивного информационного обмена, так как изменяется установка на терпимость к партнеру, на солидарность с ним. Неадекватное поведение человека, перенесшего психотравму и находящегося на стадии «экспансии», обусловлено наличием следующих «ошибок общения»: - наличие психологической установки на якобы отрицательные качества партнера (необоснованное плохое отношение к другому может вызвать ответную неприязнь);				
---	--	--	--	--

	-демонстративная презентация своих псевдонедостатков; -безудержные, навязчивые излияния своих ситуаций, связанных с психотравмой. Это утомляет и раздражает слушателя, тем более не расположенного к общению; -чрезмерные интимные излияния, невозможные при будничном общении, снятие социальных запретов в поведении и высказываниях (могут вызывать обоюдное чувство неудобства от общения и стать следствием для скрытой и явной неприязни); -ошибочное наделение партнера качества своего идеала (при разочаровании психотравма усиливается) при формировании и распределении социальных ролей; -демонстрация своих достоинств или обнажение недостатков партнера, скрываемых им («наступать на любимую мозоль»); - д е м о н с т р а т и в н а я авторитарность (свидетельствует о неудовлетворенных потребностях в лидировании). 3. Стадия «вынужденной помощи» возникает, если условия и ситуация сопряжены с действием				
--	--	--	--	--	--

	дополнительных стрессогенных факторов, вызывающих болезненное состояние. Характеризуется возникновением тесного общения, связанного с заботой о партнере. Имеет целью показать значимость и нужность человека для семьи, друзей, товарищей по работе и т.д. Мотивация, возникшая из чувства собственной нужности дружески настроенному партнеру, вскрывает дополнительные (новые) адаптационные резервы организма и личности. 4. На стадии «стабилизации общения» ведется активный поиск партнеров по общению с целью совместного переживания психотравмирующего опыта. На данной стадии человек, перенесший психотравмирующий стресс, может войти в неформальную группу. Чем сильнее психологическая травма, тем труднее людям, не входящим в группу, сохранять нейтралитет перед лицом других групп людей, не имеющих психотравмирующего опыта. Возникновение эмоциональных, вегетативных и других признаков дистресса				
--	--	--	--	--	--

	сопровождается дальнейшим изменением активности общения. Измененное общение может стать наиболее заметным проявлением стресса на определенной фазе его развития. 5. Стадия «изменения общения» непосредственно характеризует социально-психологический субсиндром стресса и проявляется в виде увеличения активности общения (консолидирующего или дезорганизующего типа) и ее снижения. При стрессовой активизации общения в разных условиях могут преобладать компоненты межличностного взаимодействия: консолидирующие (социально-позитивные), либо дезорганизующие его (социально-негативные).				
20.	Существуют два основных типа реагирования на травму: А) застревание в травме Б) избегание травмы (всего, что о ней может напоминать) Оба типа реагирования сопровождаются диссоциативными переживаниями. Для первого характерны «флэшбэки». Для второго – психогенная амнезия.	Назовите два основных типа реагирования на травму?	ОПК - 10	Промежуточная аттестация	3 минуты

	Содержанием как первого, так и второго типов реагирования на травму, сопровождающихся явлением диссоциации, оказывается невозможность осмыслить и «усвоить» травматический опыт. Осмыслить, усвоить, принять как прошлое и идти дальше с багажом этого жизненного опыта.				
--	---	--	--	--	--

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; он исчерпывающе, последовательно, четко и логично излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено на достаточном уровне; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.