

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 15:46:44
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e156c14eb8898c94



Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ТРАВМЫ РАЗВИТИЯ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ОПК-5.1 Применяет основные стратегии, виды и формы вмешательства для создания программ психологического вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	понимает нейрофизиологию стресса, физиологические и психологические механизмы возникновения и развития стресса; полезные и деструктивные свойства стресса; различает физиологические и психологические стрессоры; знает схему патогенеза стресса; телесные блоки по В. Райху; определение ПТСР	умеет разрабатывать стратегию психотерапии, системно оценивая организм клиента и его реакции, устанавливать причинно-следственные связи возникновения различных реакций, приводящих к формированию определенных состояний клиента, выстраивает стратегию для изменения поведения клиента (реагирования на ситуацию) с точки зрения понимания нейрофизиологии; умеет распознавать признаки простого и сложного ПТСР у клиентов	владеет навыками применения психотерапевтического комплекса, основываясь на физиологии стресса; учитывает информацию о соматических заболеваниях, имеющих в своей основе стресс, при проведении психологической коррекции; приемами работы с телесными блоками
	ОПК-5.2 Организует мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и популяционной нормы	знает факторы, влияющие на проявления стресса и исходы стресс-реакции; знает факторы, которые различают глубину и силу переживаний у разных людей; принцип воздействия стресса на человека по типам темперамента	умеет применять на практике знания о субсиндромах стресса, методики инструментальной психологической диагностики последствий психической травмы; устанавливает взаимосвязь между физиологией, симптоматикой и проблематикой; умеет определять зависимость между тем, как протекало детство человека и его дальнейшей реакцией на стресс	владеет навыком определения причин блокировки энергии и определения психосоматических симптомов и расстройств возникающих вследствие блоков, использует при организации психотерапевтических мероприятий информацию об анамнезе клиента
	ОПК-5.3 Применяет базовые приемы	знает о последствиях	умеет применять на	владеет приемами и

	психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы	истощения основных (центральных) и периферических стресс-лимитирующих систем для состояния клиента; влияние личностных особенностей клиентов на восприятие стресса; знает осложнения острой реакции на стресс, нейрофизиологию ПТСР и травм развития	практике знания о стадиях общего адаптационного синдрома по Селье, стадии острого стресса по Решетникову М.М., выявляет корреляцию между запросами клиентов и стадиями реагирования на острую стрессовую ситуацию; отслеживает взаимосвязь между телесными блоками и соматическими проявлениями	методами психотерапевтической помощи, направленными на восстановление деятельности стресс-лимитирующих систем; применяет на практике знания о психологических качествах и физиологических особенностях, определяющих стрессоустойчивость, стратегии работы с последствиями травм развития и ПТСР
ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-7.1 Демонстрирует знания основных задач и методов профилактики и просвещения	знает обязательные условия для нормального функционирования стресс-лимитирующих систем; знает за счет выработки каких гормонов улучшается эмоциональное состояние клиента; знает как влияет острый стресс на организм; понимает необходимость повышения стрессоустойчивости у клиентов; что помогает справляться со стрессом и его последствиями	умеет находить баланс между стресс-лимитирующими системами и стресс-реализующими системами человека, позволяющий восстанавливаться организму клиента; умеет уменьшать и преодолевать последствия психической травмы; осознает связь между стрессом и жизнестойкостью	владеет навыками тренировки стресс-лимитирующих систем; навыками снятия зажимов в теле, направляет освободившиеся в результате ресурсы на формирование нового поведения и образа жизни; способами самоисцеления, самопомощи

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или		

реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций		
ОПК-5.1 Применяет основные стратегии, виды и формы вмешательства для создания программ психологического вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера		
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Групповая дискуссия (Л)	понимает нейрофизиологию стресса, физиологические и психологические механизмы возникновения и развития стресса; полезные и деструктивные свойства стресса; различает физиологические и психологические стрессоры; знает схему патогенеза стресса; телесные блоки по В. Райху; определение ПТСР
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Разработка стратегии психотерапии для клиента с посттравматическим стрессовым расстройством (ПЗ)	умеет разрабатывать стратегию психотерапии, системно оценивая организм клиента и его реакции, устанавливая причинно-следственные связи возникновения различных реакций, приводящих к формированию определенных состояний клиента, выстраивает стратегию для изменения поведения клиента (реагирования на ситуацию) с точки зрения понимания нейрофизиологии; умеет распознавать признаки простого и сложного ПТСР у клиентов
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Ролевая игра (ПЗ)	владеет навыками применения психотерапевтического комплекса, основываясь на физиологии стресса; учитывает информацию о соматических заболеваниях, имеющих в своей основе стресс, при проведении психологической коррекции; приемами работы с телесными блоками
ОПК-5.2 Организует мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и популяционной нормы		
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Мозговой штурм (Л)	знает факторы, влияющие на проявления стресса и исходы стресс-реакции; знает факторы, которые различают глубину и силу переживаний у разных людей; принцип воздействия стресса на человека по типам темперамента
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Ситуационная задача №1 (ПЗ) Эссе (СРС)	умеет применять на практике знания о субсиндромах стресса, методики инструментальной психологической диагностики последствий психической травмы; устанавливает взаимосвязь между физиологией, симптоматикой и проблематикой; умеет определять зависимость между тем, как протекало детство человека и его дальнейшей реакцией на стресс
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Ситуационная задача №2 (ПЗ)	владеет навыком определения причин блокировки энергии и определения психосоматических симптомов и расстройств возникающих вследствие блоков, использует при организации психотерапевтических мероприятий информацию об анамнезе клиента
ОПК-5.3 Применяет базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы		

Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Анализ снимков (Л)	знает о последствиях истощения основных (центральных) и периферических стресс-лимитирующих систем для состояния клиента; влияние личностных особенностей клиентов на восприятие стресса; знает осложнения острой реакции на стресс, нейрофизиологию ПТСР и травм развития
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Ситуационная задача №3 (ПЗ)	умеет применять на практике знания о стадиях общего адаптационного синдрома по Селье, стадии острого стресса по Решетникову М.М., выявляет корреляцию между запросами клиентов и стадиями реагирования на острую стрессовую ситуацию; отслеживает взаимосвязь между телесными блоками и соматическими проявлениями
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	План психокоррекционных мероприятий (СРС)	владеет приемами и методами психотерапевтической помощи, направленными на восстановление деятельности стресс-лимитирующих систем; применяет на практике знания о психологических качествах и физиологических особенностях, определяющих стрессоустойчивость, стратегии работы с последствиями травм развития и ПТСР
ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		
ОПК-7.1 Демонстрирует знания основных задач и методов профилактики и просвещения		
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Практическое задание №1 (ПЗ)	знает обязательные условия для нормального функционирования стресс-лимитирующих систем; знает за счет выработки каких гормонов улучшается эмоциональное состояние клиента; знает как влияет острый стресс на организм; понимает необходимость повышения стрессоустойчивости у клиентов; что помогает справляться со стрессом и его последствиями
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Устный доклад (СРС)	умеет находить баланс между стресс-лимитирующими системами и стресс-реализующими системами человека, позволяющий восстанавливаться организму клиента; умеет уменьшать и преодолевать последствия психической травмы; осознает связь между стрессом и жизнестойкостью
Влияние стресса на формирование психологической и психосоматической проблематики Влияние детских травм на развитие и реакции на последующие стрессы	Практическое задание №2 (СРС)	владеет навыками тренировки стресс-лимитирующих систем; навыками снятия зажимов в теле, направляет освободившиеся в результате ресурсы на формирование нового поведения и образа жизни; способами самоисцеления, самопомощи

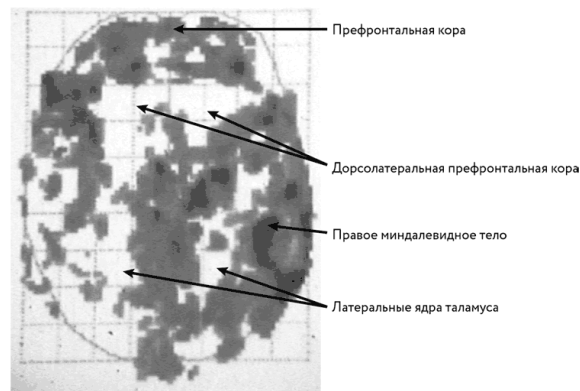
2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный доклад	Работа с литературными источниками, повторение материалов вебинара: Изучите тему доклада, чтобы иметь представление о предмете обсуждения. Определите ключевые аспекты темы и составьте план доклада. Соберите информацию из научных статей, книг, исследований и других источников. Проанализируйте собранную информацию и выделите основные тезисы. Потренируйтесь выступать перед аудиторией, чтобы чувствовать себя уверенно во время доклада. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории после выступления
Групповая дискуссия	Введение: Студенты знакомятся с основными понятиями и терминами, которые будут использоваться в ходе дискуссии. Один из студентов кратко описывает, что такое психическое заболевание и как оно отличается от нормы в психиатрии. Другие студенты могут задать вопросы или добавить свои мысли по этому поводу. Преподаватель может уточнить или дополнить ответы студентов. Студенты обсуждают критерии, используемые для разграничения психотических и непсихотических расстройств. Они могут привести примеры из практики или литературы. Преподаватель может задать вопросы для уточнения понимания темы. Студенты делятся своими знаниями о теоретических и практических задачах патопсихологии. Они могут обсудить различия между патопсихологией и нейропсихологией. Преподаватель может предложить дополнительные материалы для изучения темы. Студенты обмениваются информацией о клинической психодиагностике и ее задачах. Они могут привести примеры использования психодиагностики в практике. Преподаватель может обсудить методы и подходы к психодиагностике. Студенты рассматривают понятие патопсихологического синдрома и его проявления. Они могут привести примеры устойчивых сочетаний нарушений высших психических функций. Преподаватель может объяснить, как распознать патопсихологический синдром. Студенты обсуждают стратегии психологического вмешательства в клинической психологии. Они могут привести примеры вмешательств при различных типах психических расстройств. Преподаватель может рассказать о современных подходах к вмешательству. Заключение: Подведение итогов дискуссии. Выводы и обобщение полученных знаний. Ответы на вопросы студентов.
Ситуационная задача №1	Ситуация:

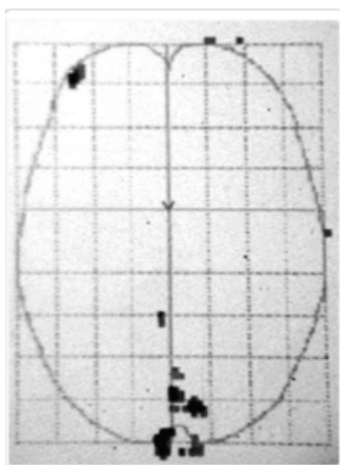
	Мужчина обращается за помощью, так как его жена стала вести себя отстраненно и замкнуто. В семье не принято делиться чувствами, и он не знает, как поступить и что думать. Предыстория: В детском опыте мужчины есть воспоминания о том, как мама наказывала его молчанием и отстраненностью. В то время он не понимал, за что его наказывают, и испытывал страх, что мама его не любит и может бросить. Для ребенка это было равносильно угрозе жизни. Проанализируйте ситуацию и предысторию и сформулируйте проблему, предположите, с какими симптомами обратился клиент, какие психосоматические проявления можно наблюдать Ключ: Проблема: Когда жена начала вести себя отстраненно, бессознательно мужчина отреагировал на это как на угрозу жизни, так как актуализировался его ранний детский опыт. Возникает внутренний конфликт: он не понимает, что сделал не так, и одновременно растет чувство вины. Симптомы: Клиент может испытывать осложнения в виде депрессии, невротизации, нарушений сна, возрастания чувства усталости и отсутствия чувства отдыха по утрам. Также могут проявляться психосоматические симптомы, связанные с невыраженными чувствами и обидами на маму и жену (например, проблемы с органами грудной клетки – стенокардия, бронхит).
Ситуационная задача №2	Клиент обратился к психотерапевту с жалобами на постоянное чувство усталости, апатию и снижение жизненной энергии. Он также отмечает ухудшение настроения, проблемы со сном и снижение интереса к ранее любимым занятиям. При сборе анамнеза выясняется, что клиент недавно пережил сильный стресс на работе, связанный с конфликтами в коллективе и высоким давлением со стороны руководства. Также клиент упоминает о трудностях в личной жизни, которые усугубляют его эмоциональное состояние. На основании предоставленной информации определите: Возможные причины блокировки энергии у клиента. Психосоматические симптомы и расстройства, которые могут возникнуть вследствие этих блоков. Рекомендации по организации психотерапевтических мероприятий с учетом полученной информации об анамнезе клиента.
Ситуационная задача №3	Пример описания ситуации от клиента: «Я недавно пережил сильный стресс из-за потери работы. Я чувствую себя разбитым, у меня нет сил и мотивации что-либо делать. Я постоянно думаю о своей ситуации, не могу сосредоточиться на других вещах. У меня появились проблемы со сном, я часто просыпаюсь ночью и не могу снова заснуть. Также я заметил, что у меня часто болит голова и спина». Описание задания: Представьте, что к вам обратился клиент с запросом о помощи в преодолении последствий стрессовой ситуации. Клиент описывает свои переживания, эмоции и физические ощущения. Ваша задача – проанализировать ситуацию и определить, на какой стадии общего

	адаптационного синдрома и острого стресса находится клиент, а также выявить возможные телесные блоки и соматические проявления. Инструкция: Внимательно прочитайте описание ситуации, представленной клиентом. Определите, на какой стадии общего адаптационного синдрома (реакция тревоги, стадия резистентности, стадия истощения) находится клиент. Обоснуйте свой выбор. Определите, на какой стадии острого стресса (шок, противошок, стадия относительной нормализации) находится клиент. Обоснуйте свой выбор. Выявите возможные телесные блоки и соматические проявления, которые могут быть связаны с текущей стрессовой ситуацией. Предложите клиенту рекомендации по преодолению стрессовой ситуации, учитывая его текущее состояние и выявленные телесные блоки.
Мозговой штурм	Подготовка. Перед началом мозгового штурма необходимо определить цель и задачи обсуждения, а также выбрать ведущего (модератора). Модератор должен следить за соблюдением правил и направлять обсуждение в нужное русло. Формулировка проблемы. Ведущий формулирует проблему или вопрос, которые будут обсуждаться во время мозгового штурма. Это может быть сложная задача или проблема, требующая творческого подхода. Генерация идей. Участники начинают предлагать идеи и решения проблемы. Важно, чтобы на этом этапе не было критики и оценки идей. Все идеи записываются ведущим или одним из участников. Анализ и оценка. После того как все идеи были высказаны, участники могут начать их анализировать и оценивать. На этом этапе можно задавать вопросы и высказывать свои соображения по поводу предложенных идей. Выбор лучших идей. На основе анализа и оценки участники выбирают несколько наиболее перспективных идей, которые могут быть использованы для дальнейшего развития или исследования. Завершение. Ведущий подводит итоги мозгового штурма, благодарит участников за их вклад и предлагает им поделиться своими впечатлениями от процесса.
Эссе	Выбор темы: определитесь с темой эссе из предложенного списка. Убедитесь, что тема вас интересует и вы можете найти достаточно информации для написания эссе. Планирование: составьте план эссе, определите основные идеи, которые хотите раскрыть в каждом пункте. Подумайте о том, как будете аргументировать свои мысли и приводить примеры. Исследование: проведите исследование по выбранной теме. Изучите научные статьи, книги, интернет-ресурсы. Сделайте заметки, выделите ключевые моменты, которые хотите использовать в эссе. Анализ: проанализируйте полученные данные. Выделите основные подходы, методы и тенденции, которые хотите рассмотреть в эссе. Обратите внимание на различия в мнениях разных авторов, это может помочь вам сформировать собственную точку зрения. Написание: начните писать эссе, следуя составленному плану. Старайтесь придерживаться логической структуры и последовательности изложения. Используйте ясный и понятный язык, избегайте сложных терминов, если они не являются ключевыми для вашей темы.

	Редактирование: перечитайте эссе, проверьте его на наличие ошибок и опечаток. Убедитесь, что текст логически связан и последовательно развивается. Проверьте, что все идеи хорошо аргументированы и подкреплены примерами. Оформление: оформите эссе в соответствии с требованиями к оформлению. Проверьте оформление цитат, ссылок и списка литературы.
План психокоррекционных мероприятий	Анализ ситуации и постановка целей: Определение проблемы, с которой столкнулся клиент (например, травмы развития, ПТСР). Формулировка общих и конкретных целей психокоррекции, основанных на потребностях клиента. Сбор информации и диагностика: Проведение комплексной оценки состояния клиента, включая психологические тесты, интервью и наблюдение. Выявление индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон клиента. Определение уровня стресса, наличия травм и их влияния на жизнь клиента. Выбор методов и подходов: Определение наиболее подходящих методов работы на основе выявленных проблем и целей коррекции. Выбор между подходами «сверху вниз» и «снизу вверх» или их интеграцией в зависимости от потребностей клиента. Разработка программы мероприятий: Составление детального плана с указанием конкретных техник и упражнений для каждого этапа работы. Учет индивидуальных особенностей клиента и его предпочтений в методах работы. Планирование ресурсов и условий: Определение необходимых ресурсов для реализации плана (например, время, специалисты, материалы). Создание условий для эффективной работы (например, обеспечение конфиденциальности, комфорта). Оценка рисков и разработка мер по их снижению: Идентификация возможных рисков и препятствий при реализации плана. Разработка стратегий для минимизации рисков и повышения эффективности работы. Составление графика и контроль выполнения: Разработка графика проведения мероприятий с учетом доступности клиента и специалистов. Включение механизмов контроля и оценки прогресса на каждом этапе. Оценка эффективности и корректировка плана: Регулярная оценка эффективности проводимых мероприятий на основе обратной связи от клиента и наблюдения специалиста. Внесение корректировок в план при необходимости для достижения лучших результатов. Завершение и рекомендации: Подведение итогов работы, анализ достигнутых результатов и обсуждение дальнейших шагов с клиентом. Предоставление рекомендаций по поддержанию достигнутых результатов и предотвращению рецидивов.
Анализ снимков	Задание: сравните два снимка активности мозга и сделайте выводы о том, как пережитая травма влияет на работу мозга. Опишите, какие области мозга активируются или отключаются при переживании травмы. Проанализируйте, как это влияет на способность человека мыслить логически, осознавать время и ориентироваться в пространстве. Сделайте вывод о том, почему важно «заземление» в процессе психотерапии и как оно помогает справиться с последствиями травмы.



снимок №1



снимок №2

(Снимок взят из книги «Тело помнит все» Бессела Ван Дер Колка)

Разработка стратегии психотерапии для клиента с посттравматическим стрессовым расстройством

Провести анализ случая клиента, включая историю травмы, текущие симптомы и реакции на стрессовые ситуации.
 Определить признаки простого или сложного ПТСР у клиента на основе анализа.
 Выявить причинно-следственные связи между травмой, реакциями организма и формированием текущего состояния клиента.
 Разработать стратегию психотерапии, учитывая нейрофизиологические аспекты реакций клиента на стресс.
 Сформулировать конкретные методы и техники, которые будут использоваться в работе с клиентом, обосновать их выбор.
 Определить ожидаемые результаты терапии и критерии оценки эффективности.

Практическое задание №1

Составление таблицы

	Определение стрессоров: Внимательно проанализируйте свою жизнь и определите основные факторы, вызывающие стресс. Кратко запишите каждый стрессор в первую колонку таблицы. Оценка интенсивности стрессоров: Для каждого стрессора оцените его интенсивность по 10-балльной шкале. Запишите оценки во вторую колонку таблицы. Определение степени контроля над стрессорами: Подумайте, какие стрессоры находятся под вашим контролем, а какие – нет. Оцените степень вашего возможного воздействия на каждый стрессор по 10-балльной шкале. Запишите оценки в третью колонку таблицы. Определение временного расположения стрессоров: Определите, относится ли каждый стрессор к прошлому, будущему или настоящему. В четвертую колонку таблицы запишите соответствующую букву (П, Б или Н). Оценка частоты появления стрессоров: Оцените, насколько часто каждый стрессор появляется в вашей жизни. Используйте 10-балльную шкалу, где 1 – крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся. Запишите оценки в пятую колонку таблицы. Анализ стрессоров: После заполнения таблицы проанализируйте свои стрессы. Подумайте, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи. Определите, волнуетесь ли вы больше по поводу прошлого или будущего. Подумайте, угнетает ли вас нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией. Подготовка к обсуждению Подумайте о возможных причинах индивидуальных различий в реагировании на стрессы.
Практическое задание №2	Провести самоанализ уровня стресса и выявить основные источники напряжения. Определить существующие телесные зажимы и их влияние на общее состояние. Разработать комплекс упражнений и практик для снятия стресса и релаксации. Включить в программу методы самоисцеления и самопомощи, направленные на улучшение физического и эмоционального состояния. Сформулировать план действий по формированию нового поведения и образа жизни, основанного на принципах стрессоустойчивости и саморегуляции.
Ролевая игра	Подготовка: перед началом игры участники делятся на пары «психотерапевт – клиент». Каждый «психотерапевт» получает краткое описание случая «клиента», включая информацию о его стрессовых факторах, телесных блоках и возможных соматических заболеваниях. Консультация: «психотерапевт» проводит консультацию с «клиентом», задавая вопросы, чтобы лучше понять его состояние, и применяя соответствующие приемы работы с телесными блоками и учетом информации о соматических заболеваниях. Оценка: после консультации «психотерапевт» должен представить план психологической коррекции, основанный на полученной информации. План должен включать методы работы с телесными блоками, учет соматических заболеваний и рекомендации по снижению стресса.

	Обсуждение: участники меняются ролями и обсуждают, насколько успешно «психотерапевт» смог применить свои навыки. Они могут обсудить, какие приемы были наиболее эффективными, а какие – нет, и почему. Повторение: игра может быть повторена с другими парами «психотерапевт – клиент» и разными случаями для более полной проверки навыков.
--	--

Типовые вопросы для групповой дискуссии по **компетенции ОПК-5:**

ОПК-5.1

1. Какие основные нейрофизиологические процессы лежат в основе возникновения стресса?
2. В чем разница между физиологическими и психологическими механизмами развития стресса?
3. Почему стресс может иметь как полезные, так и деструктивные свойства? Приведите примеры.
4. Опишите схему патогенеза стресса и объясните, как различные этапы влияют на организм человека.
5. Что такое телесные блоки по В. Райху и как они связаны со стрессом и эмоциональным состоянием человека?
6. Дайте определение ПТСР и объясните, какие факторы могут способствовать его развитию.
7. Как понимание нейрофизиологии стресса может помочь в разработке методов профилактики и лечения стрессовых расстройств?
8. Какие методы диагностики стресса существуют и как они помогают определить уровень стресса у человека?
9. Как знание о стрессе и его механизмах может быть использовано для повышения качества жизни и благополучия человека?

Типовые вопросы для мозгового штурма по **компетенции ОПК-5:**

ОПК-5.2

1. Какие основные факторы влияют на проявление стресса и исход стресс-реакции у человека?
2. Как различаются глубина и сила переживаний у людей при столкновении со стрессовыми ситуациями?
3. Какие личностные и ситуативные факторы определяют, насколько сильно человек будет реагировать на стресс?
4. Как тип темперамента влияет на восприятие и реакцию человека на стрессовые ситуации?
5. Какие механизмы лежат в основе различной чувствительности к стрессу у людей с разными типами темперамента?
6. Как можно использовать знания о влиянии темперамента на стресс для разработки индивидуальных стратегий управления стрессом?
7. Какие стратегии могут быть наиболее эффективными для снижения стресса у людей с разными типами темперамента?
8. Какие факторы могут усиливать или ослаблять стрессовую реакцию у человека?
9. Как индивидуальные особенности личности влияют на способность справляться со стрессом?

Типовые темы для эссе по **компетенции ОПК-5:**

ОПК-5.2

1. Вегетативные субсиндромы стресса: проявления, механизмы возникновения и методы оценки.
2. Когнитивные субсиндромы стресса: как стресс влияет на мышление и восприятие, методы диагностики.
3. Сравнительный анализ влияния острого и хронического стресса на физическое здоровье человека.
4. Методики инструментальной психологической диагностики последствий психической травмы: виды, особенности и применение в практике.
5. Физиологические и психологические корреляты стресса: взаимосвязь между физиологическими реакциями и психологическими симптомами.
6. Физиологические методы оценки стрессовой реакции: принципы работы и интерпретация результатов.
7. Инструментальная психологическая диагностика уровня стресса: современные подходы и технологии.
8. Вегетативные реакции при стрессе: механизмы регуляции и методы коррекции.
9. Роль когнитивных процессов в развитии стрессовых реакций: теоретические модели и практические аспекты.
10. Комплексная оценка уровня стресса: интеграция методов диагностики

Типовые задания для разработки плана психокоррекционных мероприятий по **компетенции ОПК-5:**

ОПК-5.3

1. Алгоритм работы с последствиями травм развития и ПТСР: подход «сверху вниз», основанный на установлении контактов и осознании переживаний.
2. Психотерапевтические техники для восстановления социальных связей у людей с травмами развития и ПТСР.
3. Когнитивные методы работы с травматическими воспоминаниями: переосмысление и интеграция опыта.
4. Алгоритм работы с последствиями травм развития и ПТСР: подход «снизу вверх», основанный на работе с телесными блоками и физическим напряжением.
5. Техники телесной терапии для снятия напряжения и освобождения от телесных блоков у людей с ПТСР.
6. Методы работы с невыраженными эмоциями и их влияние на процесс восстановления после травмы.
7. Интеграция подходов «сверху вниз» и «снизу вверх» в комплексной работе с последствиями травм развития и ПТСР.
8. Разработка индивидуальных программ восстановления для людей с травмами развития и ПТСР с учетом их уникальных потребностей и особенностей.
9. Оценка эффективности работы с последствиями травм развития и ПТСР: критерии и методы оценки.

Типовые темы для устных докладов по **компетенции ОПК-7:**

ОПК-7.1

1. Влияние умеренного стресса в период взросления на формирование жизнестойкости и способности справляться со сложными ситуациями в будущем.
2. Роль негативного опыта в развитии гибкости восприятия неприятностей и оптимальной жизненной стойкости.
3. Механизмы, через которые негативный жизненный опыт может закалять человека и улучшать его способность справляться со сложностями.
4. Влияние раннего детского опыта на развитие мозга и различных систем организма (сердечно-сосудистая, иммунная, метаболическая).
5. Различия между здоровым стрессом, способствующим развитию навыков преодоления трудностей, и хроническим стрессом, который может иметь разрушительные последствия для развития ребенка.
6. Условия, при которых стресс может быть полезным для развития ребенка, и условия, при которых он становится вредным.
7. Последствия хронического стресса для мозга и способности ребенка справляться с жизненными испытаниями.
8. Стратегии преодоления стресса и восстановления после него, которые могут быть развиты у детей благодаря умеренному стрессу.
9. Роль поддержки взрослых в преодолении детьми стресса и предотвращении его хронических последствий.

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
	ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Возникновение галлюцинаций у клиента при остром психозе под воздействием стресса является следствием переизбытка в крови: А) Бутотенина В) Серотонина С) Кортизола D) Норадреналина Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Под определением стрессоустойчивости подразумевается: А) Способность человека быстро возвращаться к нормальному состоянию после переживаний, стрессов и неудач В) Набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов, который состоит из трех связанных между собой компонентов: ощущение важности своего существования; чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития С) Умение человека контролировать свои эмоции и поведение в сложных ситуациях D) Свойство личности, позволяющее ей эффективно адаптироваться к сложным условиям и изменениям окружающей среды Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Что такое DSM-5? А) Справочник по фармакологии В) Диагностический справочник по соматическим заболеваниям С) Международный классификатор болезней D) Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих стресс-лимитирующих систем относятся к основным (центральным)? А) Опиоидная система В) Серотонинергическая система

	С) ГАМКергическая система D) Антиоксидантная система Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих субсиндромов относятся к субсиндромам стресса? A) Эмоционально-поведенческий B) Вегетативный Г) Когнитивный Д) Гиперкинетический Ответ:
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из перечисленных черт характерны для всех детей с травмами развития? A) Трудности с тем, чтобы уживаться с самим собой и окружающими B) Повышенная тревожность C) Острое нарушение эмоциональной регуляции D) Проблемы с вниманием и концентрацией Ответ:
7	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Укажите категориальные признаки психического состояния A) Целостность B) Ситуативность C) Константность D) Продолжительность E) Обобщенность F) Предметность Ответ:
8	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Л.А.Китаев-Смык выделяет следующие субсиндромы стресса

- А) Эмоционально-поведенческий
 В) Вегетативный
 С) Когнитивный
 D) Аффективный
 F) Социально-психологический

Ответ:

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите части мозга с их функциями согласно теории триединого мозга Пола МакЛина

Части мозга		Функции	
1	Неокортекс	А	Отвечает за выживание, функции «бежать – защищаться – замереть», настроен на оборону и восприятие окружающего мира как полного угроз
2	Лимбическая система	В	Позволяет нам размышлять, планировать, делать выводы, исследовать и анализировать, осознавать и визуализировать
3	Рептильный мозг	С	Отвечает за эмоции, определяет, что приносит удовольствие или пугает, нравится или не нравится, что важно для выживания, а что нет

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с их определениями

Понятие		Определение	
1	Психосоматические нарушения	А	Изменения в работе нервной системы, такие как повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение
2	Вегетативные субсиндромы стресса	В	Нарушения работы внутренних органов, вызванные стрессом
3	Когнитивные субсиндромы стресса	С	Нарушения таких функций, как ухудшение памяти, концентрации внимания

	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				1	2	3																			
1	2	3																								
11	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите стадии развития стресса по Г. Селье с их описанием <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Стадия</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%;">Стадия тревоги</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">А</td> <td style="width: 65%;">Организм начинает активно сопротивляться стрессу, мобилизуя все свои ресурсы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Стадия резистентности</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Силы организма иссякают, и он теряет способность адаптироваться к стрессовым условиям</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Стадия истощения</td> <td style="text-align: center;">С</td> <td>Организм распознает стрессор и начинает реагировать на него</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33.33%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Стадия		Описание		1	Стадия тревоги	А	Организм начинает активно сопротивляться стрессу, мобилизуя все свои ресурсы	2	Стадия резистентности	В	Силы организма иссякают, и он теряет способность адаптироваться к стрессовым условиям	3	Стадия истощения	С	Организм распознает стрессор и начинает реагировать на него	1	2	3			
Стадия		Описание																								
1	Стадия тревоги	А	Организм начинает активно сопротивляться стрессу, мобилизуя все свои ресурсы																							
2	Стадия резистентности	В	Силы организма иссякают, и он теряет способность адаптироваться к стрессовым условиям																							
3	Стадия истощения	С	Организм распознает стрессор и начинает реагировать на него																							
1	2	3																								
12	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье в правильном порядке. 1. Стадия резистентности или устойчивости 2. Аларм-стадия (стадия тревоги) 3. Стадия истощения Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 30px;"></td> <td style="width: 33.33%;"></td> <td style="width: 33.33%;"></td> </tr> </table>																									
13	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность																									

	Упорядочите стадии острого стресса по Решетникову М.М. в правильном порядке. 1. Стадия разрешения 2. Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации 3. Стадия восстановления 4. Стадия витальных реакций 5. Стадия отставленных реакций 6. Стадия психофизиологической демобилизации <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
14	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i> Упорядочите стадии реагирования на стрессовую ситуацию по концепции Национального института психического здоровья (США) в правильном порядке. 1. Героическая стадия 2. Стадия “медового месяца” 3. Стадия восстановления 4. Стадия разочарования <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
15	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Одновременно с основными механизмами стресса организм запускает стресс-лимитирующие системы, которые препятствуют повреждению тканей под влиянием избыточной концентрации адреналина, норадреналина, глюкокортикоидов <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>						
16	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> При хроническом стрессе стресс-реализующие системы могут истощить свои ресурсы, поскольку постоянно работают на пределе возможностей, пытаясь компенсировать негативное воздействие стресса						

	Ответ: Обоснование:
17	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Травматические события не оказывают физиологическое влияние на организм Ответ: Обоснование:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы К вам обратился человек, переживший травматическую ситуацию: «Несколько месяцев назад я потерял близкого человека. В первое время я был в состоянии шока, не мог поверить в случившееся. Сейчас я чувствую себя опустошенным, у меня нет сил и желания что-либо делать. Я часто вспоминаю о произошедшем, и это вызывает у меня сильные эмоции. У меня появились проблемы с аппетитом и сном, я стал раздражительным и нетерпеливым» Какую стратегию вы выберете для решения этой ситуации? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Перечислите, какие выделяются осложнения острой переработанной реакции на стресс? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ В чем заключается разница между простым посттравматическим стрессовым расстройством и сложным (осложненным, комплексным) посттравматическим стрессовым расстройством? Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Что такое стресс и как его можно определить с точки зрения нейрофизиологии?
2. Какие существуют виды стрессоров и какие повреждающие эффекты они могут оказывать на организм?
3. Что такое триада Г. Селье и как она связана со стрессом?
4. Какие адаптивные и патологические гормональные изменения происходят в организме при стрессе?

5. Какую роль играют стресс-лимитирующие системы в организме и какие нарушения могут возникнуть при их истощении?
6. Как острый и хронический стресс влияют на тело и психику человека?
7. Что такое симпатoadреналовая зависимость и как она формируется при длительном стрессе?
8. Какие физиологические и психологические корреляты стресса существуют и как их можно оценить?
9. Какие методы оценки стрессовой реакции существуют и как они применяются на практике?
10. Что такое травма развития и как она влияет на психику человека?
11. Какие виды ПТСР существуют и чем они отличаются друг от друга?
12. Какие нейрофизиологические аспекты ПТСР необходимо учитывать при работе с клиентами?
13. Какие стратегии работы с клиентами, имеющими травмы развития и ПТСР, можно выделить?
14. Как понимание работы мозга и обработки информации может помочь в работе с травмами развития и ПТСР?
15. Какие методы самоисцеления и самопомощи можно использовать при работе с ПТСР и травмами развития?
16. Как знания о нейропластичности мозга могут быть применены в работе с клиентами, пережившими травму?
17. Какие практические упражнения можно использовать для определения уровня стресса у клиента?
18. Какие ролевые игры и симуляции можно использовать для отработки навыков работы с клиентами, имеющими травмы развития?
19. Как можно оценить эффективность методов работы с ПТСР?
20. Какие техники самоисцеления можно применять в условиях стресса?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный доклад	Раскрытие темы: насколько полно и точно докладчик представил информацию по теме. Логичность и последовательность изложения: насколько логично и последовательно докладчик изложил материал, есть ли четкая структура доклада. Аргументированность: насколько докладчик подкрепляет свои утверждения фактами и примерами. Ответы на вопросы: способность докладчика ответить на дополнительные вопросы аудитории.
Групповая дискуссия	Активность участников группы – оценивается количество и качество высказываний, вопросов и идей, предложенных каждым участником. Соответствие теме – учитывается, насколько точно и глубоко участники раскрывают тему дискуссии, насколько их высказывания соответствуют поставленным вопросам. Аргументированность – оценивается обоснованность и логичность суждений участников, наличие ссылок на авторитетные

	источники или личный опыт. Культура общения – обращается внимание на соблюдение участниками правил ведения дискуссии (уважение к мнению других, отсутствие агрессии и т. д.), а также на использование ими корректных речевых средств. Командная работа – оценивается способность участников слушать друг друга, совместно искать решения и приходить к общему мнению. Глубина анализа – учитывается степень понимания участниками обсуждаемых вопросов, умение видеть различные аспекты проблемы и делать выводы. Лидерство – оценивается умение некоторых участников брать на себя роль лидера, направлять обсуждение и помогать группе прийти к решению.
Ситуационная задача №1	Понимание проблемы: Студент верно определяет основную проблему, связанную с влиянием детского опыта на текущие отношения. Студент частично определяет проблему или делает это неточно. Студент не понимает или неверно интерпретирует проблему. Анализ симптомов: Студент правильно перечисляет и описывает возможные симптомы, включая депрессию, невротизацию, нарушения сна и психосоматические проявления. Студент упоминает некоторые симптомы, но упускает важные аспекты. Студент не может назвать симптомы или делает это неверно. Связь между детским опытом и переработанной стрессовой реакцией: Студент четко устанавливает связь между детским опытом клиента и его текущей реакцией на поведение жены. Студент частично видит эту связь, но не может полностью ее объяснить. Студент не видит или неверно интерпретирует связь между прошлым и настоящим. Полнота анализа: Студент предоставляет исчерпывающий анализ ситуации, включая детальный разбор проблемы и симптомов. Студент дает общий анализ, упуская некоторые детали. Студент предоставляет поверхностный или неполный анализ. Логичность и последовательность: Студент логично и последовательно излагает свои мысли, обосновывая выводы. Студент допускает логические ошибки или непоследовательности в изложении. Студент излагает свои мысли хаотично и нелогично
Ситуационная задача №2	Корректность определения причин блокировки энергии: Указаны конкретные стрессовые факторы (конфликты на работе, давление руководства, трудности в личной жизни). Учтена связь между стрессовыми факторами и эмоциональным состоянием клиента. Приведены возможные психологические механизмы блокировки энергии (например, хроническое напряжение, подавленные эмоции). Точность определения психосоматических симптомов и расстройств: Перечислены типичные психосоматические проявления, связанные с эмоциональным стрессом (усталость, апатия, нарушения сна). Указаны возможные дополнительные симптомы, которые могут возникнуть у клиента (например, головные боли, проблемы с пищеварением).

	Обоснована связь между психосоматическими симптомами и блокировкой энергии. Адекватность рекомендаций по организации психотерапевтических мероприятий: Предложены конкретные методы и подходы, соответствующие ситуации клиента
Ситуационная задача №3	Ожидаемый результат: Студент должен продемонстрировать умение анализировать стрессовую ситуацию, определять стадии общего адаптационного синдрома и острого стресса, выявлять телесные блоки и соматические проявления, а также предлагать рекомендации по преодолению стресса.
Мозговой штурм	Активность. Участник активно участвует в обсуждении, предлагает идеи и задает вопросы. Креативность. Идеи участника оригинальны и нестандартны. Полезность. Идеи участника могут быть полезны для решения поставленной задачи. Сотрудничество. Участник слушает других участников и учитывает их мнения при выработке своих идей. Соблюдение правил. Участник не критикует идеи других участников и не пытается их оценить на этапе генерации.
Эссе	Соответствие теме: эссе должно полностью раскрывать выбранную тему. Логичность и последовательность: эссе должно иметь логическую структуру и последовательное развитие идей. Аргументация: эссе должно быть хорошо аргументировано, с использованием примеров и доказательств. Оригинальность: эссе должно отражать собственное мнение автора, а не просто пересказывать чужие идеи. Стиль: эссе должно быть написано в ясном и понятном стиле, без использования сложных терминов, если они не являются ключевыми.
План психокоррекционных мероприятий	Четкость и конкретность целей: Цели психокоррекции сформулированы ясно и конкретно. Цели соответствуют выявленным проблемам клиента. Полнота и качество сбора информации: Проведена комплексная оценка состояния клиента с использованием различных методов (тесты, интервью, наблюдение). Выявлены индивидуальные особенности, сильные и слабые стороны клиента. Определен уровень стресса и влияния травм на жизнь клиента. Адекватность выбранных методов и подходов: Методы и подходы соответствуют выявленным проблемам и целям коррекции. Обоснован выбор между подходами «сверху вниз» и «снизу вверх» или их интеграцией. Детальность и структурированность программы мероприятий: Программа включает детальный план с указанием конкретных техник и упражнений для каждого этапа работы. Учтены индивидуальные особенности клиента и его предпочтения в методах работы. Реалистичность планирования ресурсов и условий: Определены необходимые ресурсы для реализации плана (время, специалисты, материалы). Созданы условия для эффективной работы (конфиденциальность, комфорт). Проработка рисков и разработка мер по их снижению: Выявлены возможные риски и препятствия при реализации плана. Разработаны стратегии для минимизации рисков и повышения эффективности работы. Реалистичность графика и механизмы контроля: График проведения мероприятий реалистичен и учитывает доступность клиента и специалистов. В плане предусмотрены механизмы контроля и оценки прогресса на каждом этапе.

	Гибкость и готовность к корректировке плана: План предусматривает регулярную оценку эффективности мероприятий и возможность внесения корректировок при необходимости. Качество подведения итогов и рекомендаций: Подведены итоги работы, проанализированы достигнутые результаты. Даны рекомендации по поддержанию достигнутых результатов и предотвращению рецидивов
Анализ снимков	Полнота анализа: Студент правильно определил и описал области мозга, которые активируются или отключаются при переживании травмы; Понимание влияния травмы на когнитивные функции: Студент смог четко объяснить, как изменения в активности мозга влияют на способность человека мыслить логически, осознавать время и ориентироваться в пространстве; Понимание концепции «заземления» и ее роли в психотерапии: Студент правильно объяснил, что такое «заземление» и почему оно важно в процессе психотерапии;
Разработка стратегии психотерапии для клиента с посттравматическим стрессовым расстройством	Точность анализа случая клиента: студент смог идентифицировать ключевые аспекты истории травмы и текущие симптомы клиента; анализ учитывает нейрофизиологические реакции организма на стресс. Умение распознавать признаки ПТСР: студент правильно определил наличие простого или сложного ПТСР у клиента на основе анализа симптомов и реакций. Системность и обоснованность стратегии психотерапии: стратегия учитывает индивидуальные особенности клиента и нейрофизиологические аспекты его реакций; выбраны подходящие методы и техники, их применение обосновано. Четкость и структурированность представления стратегии: стратегия хорошо организована, логична и последовательна; описаны этапы терапии, ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности.
Практическое задание №1	Студент идентифицировал и перечислил основные стрессоры, влияющие на его психологическое состояние Оценки интенсивности соответствуют реальному влиянию стрессоров на эмоциональное состояние студента. Отсутствуют значительные расхождения в оценках интенсивности схожих по значимости стрессоров Оценки степени контроля соответствуют реальным возможностям студента влиять на ситуацию Студент провел глубокий анализ своих стрессоров, выявив основные тенденции и закономерности. Анализ содержит обоснованные выводы о характере стрессов и возможных способах их преодоления Студент подготовил краткие и содержательные ответы на вопросы, которые будут обсуждаться на семинаре Проявлены готовность и способность участвовать в дискуссии, аргументировать свою точку зрения
Практическое задание №2	Полнота и точность самоанализа: студент смог идентифицировать основные источники стресса и телесные зажимы; Разнообразие и адекватность выбранных методов:

	программа включает разнообразные методы и техники для снятия стресса и релаксации; выбранные методы соответствуют выявленным источникам стресса и телесным зажимам. Реалистичность и выполнимость программы: предложенные упражнения и практики подходят для регулярного выполнения в условиях повседневной жизни студента; предусмотрены способы контроля прогресса и адаптации программы при необходимости. Четкость и структурированность представления программы: программа хорошо организована, логична и последовательна; описаны используемые методы и техники, а также их обоснование; указаны регулярность и продолжительность занятий. Ориентация на формирование нового поведения и образа жизни: программа не ограничивается только снятием стресса, но также направлена на формирование стрессоустойчивости и саморегуляции; предусмотрены меры по интеграции новых привычек и моделей поведения в повседневную жизнь.
Ролевая игра	Умение задавать правильные вопросы для получения информации о состоянии «клиента». Способность применять приемы работы с телесными блоками. Учет информации о соматических заболеваниях при планировании психологической коррекции. Разработка эффективного плана психологической коррекции, основанного на полученной информации.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание содержания дисциплины, корректно анализирует современные психологические концепции, подходы и результаты научных исследований, устанавливает и обосновывает взаимосвязи между теоретическими положениями, критически оценивает научные данные и аргументированно формулирует выводы.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание содержания дисциплины, в целом корректно анализирует современные психологические концепции, подходы и результаты научных исследований, устанавливает основные взаимосвязи между теоретическими положениями, оценивает научные данные и аргументированно формулирует выводы, допуская отдельные неточности.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание содержания дисциплины, испытывает отдельные затруднения при анализе психологических концепций, подходов и результатов научных исследований, не всегда корректно устанавливает взаимосвязи между теоретическими положениями, допускает ошибки при оценке научных данных и

		формулировании выводов.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание содержания дисциплины, испытывает существенные затруднения при анализе психологических концепций, подходов и результатов научных исследований, не способен устанавливать взаимосвязи между теоретическими положениями, оценивать научные данные и формулировать обоснованные выводы.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено