


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 10.11.2022 11:15:15
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор


«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.07 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы	Психология образования
Квалификация выпускника	Бакалавр
Формы обучения	Очная, заочная

**Орехово-Зуево
2022 г.**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.02 направление подготовки Психолого-педагогическое образование по профилю Психология образования 2022 года начала подготовки.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

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

2.1. Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.07 «Психология стресса» является формирование профессиональных компетенций студентов на основе изучения теоретических основ проявления стресса, методов диагностики и коррекции, а также способов преодоления стрессовых состояний у участников образовательного процесса.

2.2. Задачи дисциплины

Задачи дисциплины формулируются следующим образом:

- формирование у студентов научного понимания причин и механизмов стресса;
- приобретение и развитие навыков диагностики и коррекции стрессовых состояний;
- формирование навыков, необходимых для психической саморегуляции и профилактики стресса у участников образовательного процесса.

2.3 Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

В результате изучения дисциплины «Психологическая диагностика и коррекция детей с ОВЗ» студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Специальные профессиональные компетенции (СПК)	
– способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ	СПК-1
Дополнительные профессиональные компетенции (ДПК)	
– способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ	ДПК-1

В результате освоения этой дисциплины бакалавр должен:

знать:

- теоретические основы психологии стресса, стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в работе с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ;

- методы и технологии психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.

уметь:

- применять стандартные методы и технологии в области психологии стресса, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи;

- использовать технологии профилактики стресса в процессе психолого-

педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.

владеть:

- стандартными методами диагностики и коррекции стрессовых состояний у участников образовательного процесса, в том числе, у детей с ОВЗ;

- навыками и приемами, обеспечивающими профилактику стрессовых состояний в процессе психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<p align="center">СПК-1</p> <p>- способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ</p>	<p>СПК-1.1 Знает:</p> <p>- стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p>СПК-1.2 Умеет:</p> <p>- применять стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в работе с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p>СПК-1.3 Владеет:</p> <p>- диагностическими и коррекционно-развивающими методами, технологиями диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p>
<p align="center">ДПК-1</p> <p>- способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ</p>	<p>ДПК-1.1 Знает:</p> <p>- теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p>ДПК-1.2 Умеет:</p> <p>- использовать технологии психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p>ДПК-1.3 Владеет:</p> <p>- навыками и приемами, обеспечивающими психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» (Б1.В.07) относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплины, знания по которым необходимы для изучения данного курса: «Общая и экспериментальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика», «Психологическая диагностика и коррекция детей с ОВЗ».

Дисциплины, для изучения которых необходимы знания данного курса: «Конфликтология», Подготовка и защита ВКР.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Распределение учебного времени по семестрам, темам и видам учебных занятий.

Очная форма обучения

№п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебной работы				Промежуточная аттестация
				Контактная работа (ауд)			СРС	
				Лекции	ЛЗ	ПР		
1	Тема 1. Теоретические основы психологии стресса	7	18	4		2	12	
2	Тема 2. Психология стрессовых ситуаций	7	14	2		2	10	
3	Тема 3. Трансформация личности при стрессах	7	16	4		4	10	
4	Тема 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях	7	20	2		4	12	
5	Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний	7	20	2		4	14	
6	Тема 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний	7	20	2		4	14	
7	Промежуточная аттестация	7						зачет
8	Итого		108	16		20	72	

Заочная форма обучения

№п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебной работы				Промежуточная аттестация
				Контактная работа (ауд)			СРС	
				Лекции	ЛЗ	ПР		
1	Тема 1. Теоретические основы психологии стресса	9	16	1		1	14	
2	Тема 2. Психология стрессовых ситуаций	9	16	1		1	14	
3	Тема 3. Трансформация личности при стрессах	9	16	1		2	14	

4	Тема 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях	9	19	1		1	16	
5	Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний	9	21	1		2	18	
6	Тема 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний	9	20	1		1	18	
7	Промежуточная аттестация	9						зачет
8	Итого		108	6		8	94	

Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам)

Лекции

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса

Понятие стресса. Виды стрессов. Биологическая теория стресса Г. Селье и психологическая теория стресса Р. Лазаруса. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома. Характеристика стресса с точки зрения когнитивного оценивания ситуации. Факторы стресса. Признаки стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.

Тема 2. Психология стрессовых ситуаций

Понятие стрессовой ситуации. Виды стрессовых ситуаций. Ситуации информационных стрессов. Учебные стрессы. Стрессовые ситуации, возникающие у детей и подростков, в том числе с ОВЗ, в процессе обучения. Профессиональные стрессы. Экзистенциальные стрессовые ситуации. Критические жизненные ситуации. Переживание горя: психологическая характеристика основных стадий.

Тема 3. Трансформация личности при стрессах

Синдром эмоционального выгорания. Понятие психологической травмы. Классификация психологических травм. Посттравматические стрессовые расстройства. Реакции человека на потенциально травматические события. Понятие психической напряженности. Стресс и психическая напряженность. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Симптоматика психического расстройства «реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации». Признаки переживания стресса у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.

Тема 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях

Механизмы психологической защиты. Виды психологических защит у детей и подростков. Понятие копинга: копинг-реакции, копинг-поведение и копинг-стратегии. Виды копинг-поведения у детей и подростков, в том числе с ОВЗ. Взаимодействие механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Понятие стрессоустойчивости. Жизнестойкость личности в стрессовых ситуациях.

Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний

Методы диагностики стрессовых состояний. Диагностика учебного стресса. Диагностика информационного стресса. Диагностика посттравматического стресса. Диагностика эмоционального выгорания. Шкала оценки травматического события. Опросник жизнестойкости. Методика изучения степени травматизации. Методы оценки копинг-поведения и копинг-стратегий. Проективные методы диагностики стресса и совладающего поведения.

Тема 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний

Профилактика стрессовых состояний. Классификация методов профилактики и коррекции стрессовых состояний. Тайм-менеджмент. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях. Психологическое сопровождение детей и подростков, в том числе с ОВЗ, в стрессовых ситуациях. Психологическая помощь детям и подросткам, в том числе с ОВЗ, в ситуации стресса.

Практические занятия

Практическое занятие №1.

Тема 1: «Теоретические основы психологии стресса»

Учебные цели:

1. Показать отличия теорий стресса Г. Селье и Р. Лазаруса.
2. Объяснить суть понятия «адаптационный синдром».
3. Прояснить вопрос о когнитивном оценивании ситуации стресса.
4. Показать стадии развития стрессовых реакций.

Основные термины и понятия:

Адаптационный синдром, сверхадаптивный синдром, когнитивное оценивание, стрессоры.

Практическое занятие №2.

Тема 2: «Психология стрессовых ситуаций»

Учебные цели:

1. Составить классификацию стрессовых ситуаций.
2. Дать психологическую характеристику ситуации учебного стресса.
3. Прояснить вопрос факторах информационного стресса.
4. Объяснить механизмы переживания в критических жизненных ситуациях.

Основные термины и понятия:

Учебный стресс, информационных стресс, критические жизненные ситуации, экзистенциальные стрессовые ситуации.

Практическое занятие №3.

Тема 3: «Трансформация личности при стрессах»

Учебные цели:

1. Охарактеризовать стадии эмоционального выгорания.
2. Объяснить суть понятия «психическая напряженность».
3. Прояснить вопрос о посттравматических стрессовых расстройствах.
4. Показать основные психологические составляющие синдрома хронического стресса.

Основные термины и понятия:

Психическая напряженность, хронический стресс, эмоциональное выгорание, посттравматический стресс.

Практическое занятие №4.

Тема 4: «Психология поведения личности в стрессовых ситуациях»

Учебные цели:

1. Охарактеризовать виды психологических защит.
2. Показать различия психологических механизмов защиты и копинг-механизмов.
3. Провести соответствие между понятиями «стрессоустойчивость» и «жизнестойкость».
4. Выяснить факторы жизнестойкости личности.

Основные термины и понятия:

Жизнестойкость, стрессоустойчивость, копинг-поведение, психологические механизмы защиты.

Практическое занятие №5.

Тема 5: «Психологическая диагностика стрессовых состояний»

Учебные цели:

1. Изучить методики диагностики учебного стресса.
2. Изучить методики оценки степени травматизации.
3. Провести самотестирование по методикам диагностики копинг-стратегий.
4. Изучить с помощью самотестирования метод диагностики эмоционального выгорания.
5. Выяснить соотношение опросниковых и проективных методов для эффективной диагностики стресса.

Основные термины и понятия:

Опросниковые методики, проективные методики, диагностика копинга.

Практическое занятие №6.

Тема 6: «Методы профилактики и коррекции стресса»

Учебные цели:

1. Прояснить сущность профилактики стрессовых состояний у детей и подростков.
2. Охарактеризовать этапы психолого-педагогического сопровождения обучающихся в стрессовых ситуациях.
3. Выяснить суть психологической помощи детям и подросткам, в том числе с ОВЗ, в стрессовых ситуациях.
4. Охарактеризовать методы психологической помощи детям и подросткам, в том числе с ОВЗ, в стрессовых ситуациях.

Основные термины и понятия:

Психологическая помощь, психолого-педагогическое сопровождение, профилактика стресса.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Перечень литературных источников для самостоятельной работы обучающихся:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433788>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433785>
3. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 195 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445302>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438406>
5. Астапов, В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства : учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Е. Е. Малкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 273 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06937-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442164>
6. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445763>
7. Либина, А. В. Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12320-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447323>
8. Маралов, Владимир Георгиевич. Педагогика и психология ненасилия в образовании : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-02691-7. — Текст : непосредственный.
9. Подольский, А. И. Психология развития. Психозэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10922-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/432443>
10. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 91 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
11. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой ; Санкт-Петербургский государственный университет. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. — 447 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103>
12. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь :

СКФУ, 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681>

13. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>
14. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие : [16+] / сост. Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 104 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563145>

Задания для организации самостоятельной работы обучающихся

Задания для организации самостоятельной работы обучающихся

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса

Задание: Составьте реферативный обзор на тему «Теории стресса». Используйте лекционный материал и список литературы для самостоятельной работы. Составьте список вопросов, требующих дополнительного разъяснения преподавателем или обсуждения на практическом занятии.

Ответ оформите в виде письменного отчета.

Тема 2. Психология стрессовых ситуаций

Задание: Составьте таблицу соответствия видов стрессовых ситуаций и факторов стресса. Проанализируйте соотношение биологических, социальных и психологических факторов в каждой стрессовой ситуации.

Ответ оформите в виде письменного анализа соотношения факторов в таблице соответствия.

Тема 3. Трансформация личности при стрессах

Задание: Составьте классификацию психологических травм у детей и подростков, в том числе, детей с ОВЗ. Проанализируйте характер психологических травм и вызывающих их факторов в каждом возрастном периоде.

Составьте перечень признаков переживания стресса у детей и подростков.

Ответ оформите в виде презентации.

Тема 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях

Задание: Составьте описание психологических защит и копинг-поведения у детей и подростков, в том числе с ОВЗ. Проанализируйте соотношение психологических механизмов защиты и механизмов копинга.

Выпишите определения стрессоустойчивости и жизнестойкости. Дайте их психологическую характеристику. Выпишите качества личности, необходимы для формирования стрессоустойчивости.

Ответ оформите в виде письменного отчета.

Тема 5. Психологическая диагностика стрессовых состояний

Задание: Изучите методику диагностики психологических механизмов защиты с помощью самотестирования. Проанализируйте и обозначьте напряженность защитных механизмов. Сделайте выводы.

Изучите методику «диагностика информационного стресса». Проведите самотестирование. Оцените степень выраженности стресса. Разработайте рекомендации по результатам тестирования.

Сравните результаты по обеим методикам. Сделайте выводы о взаимосвязи механизмов психологической защиты и уровня стресса.

Ответ оформите в виде письменного отчета.

Тема 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний

Задание: Составьте программу профилактики стресса у подростков, в том числе с ОВЗ. Предложите систему мер, направленных на формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости подростков.

Ответ оформите в виде презентации.

Тематика курсовых работ – не предусмотрена учебным планом

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации приведен в приложении.

ОС_MOODLE_ГГТУ. Режим доступа: [http:// https://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=1195](http://https://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=1195)
Дистанционные образовательные технологии - на платформе Jitsi Meet.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433788>
2. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 195 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445302>
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438406>

Перечень дополнительной литературы:

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2.

2. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445763>
3. Либина, А. В. Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12320-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447323>
4. Маралов, Владимир Георгиевич. Педагогика и психология ненасилия в образовании : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). - ISBN 978-5-534-02691-7. - Текст : непосредственный. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 91 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой ; Санкт-Петербургский государственный университет. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. — 447 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103>
6. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 104 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681>
7. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 262 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>
8. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие : [16+] / сост. Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 104 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563145>

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, которые подлежат обновлению при необходимости, что отражается в листах актуализации рабочих программ

Современные профессиональные базы данных:

1. Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ

2. Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Федеральные образовательные порталы:

1. Система федеральных образовательных порталов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Электронные библиотечные системы:

1. Университетская библиотека ONLINE. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

2. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

3. Электронно-библиотечная система «Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

4. Электронно-библиотечная система «Библиокомплектатор». – Режим доступа: <http://bibliocomplectator.ru>

5. Электронно-библиотечная система BOOK.ru. – Режим доступа: <http://www.book.ru>

Сайты научных электронных библиотек:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

2. Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>

3. Библиотека психологических текстов ПСИХЕЯ. - Режим доступа: http://www.psycheya.ru/inf/info_links.html

4. Психологическая библиотека Флогистон. - Режим доступа: <http://www.flogiston.ru>

5. Психологическая библиотека. - Режим доступа: <http://bookap.info/>

6. Словарь психологических терминов библиотеки журнала «Вопросы психологии». Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/dictionary.htm>

Сайты научных журналов:

1. Журнал «Вопросы психологии». - Режим доступа: <http://www.voppsy.ru>

2. Электронный журнал «Психологические исследования». - Режим доступа: <http://www.psystudy.com/>

Информационные справочные системы:

Информационно-поисковые системы:

1. <http://www.yandex.ru>

2. <http://www.google.com>

3. <http://www.rambler.ru>

Справочно-правовая система:

«Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
142608 Московская область г. Орехово-Зуево пр. 4 Козлова дом 1, корпус 11 Учебная аудитория для проведения лекционных занятий,	Доска, комплект мебели для обучающихся: стол – 20, стул – 40, комплект мебели для преподавателя: стол – 1, стул – 1, проекционные экраны в	Предустановленная операционная система MicrosoftWindows 8.1 SingleLanguage OEM-версия. Пакет офисных программ

практических занятий, лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 1	лекционных аудиториях, мультимедийные стационарный и переносной проектор, ноутбук	MicrosoftOffice 2007 Standard, лицензия MicrosoftOpenLicense № 42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт.
142608 Московская область г. Орехово-Зуево пр. 4 Козлова дом 1, корпус 11 Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения лекционных, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №9	Доска магнитная, комплект мебели компьютерной: столов – 11, кресло – 11. Комплект мебели для обучающихся: парта – 7, стул – 12, комплект мебели для преподавателя: стул – 1, стол – 1. Стенд, стенд на пластиковой основе, компьютер – 11, МФУ, экран настенный	Интернет браузер MozillaFirefox, Программа просмотра документов AdobeAcrobatReader, Утилита работы с архивами документов 7-Zip, Набор кодеков для воспроизведения видеофайлов K-LiteCodecPack, Программа просмотра документов WinDjView, Программа воспроизведения видеофайлов в формате FlashAdobeFlashPlayer, Антивирусное программное обеспечение «KasperskyEndpointSecurity 10 forWindowsWorkstations», MicrosoftWindows 10 Professional, Программа воспроизведения видео и аудиофайлов «TheKMPlayer»
142611, Московская область, г.Орехово-Зуево, ул.Зеленая, д.4 Информационный многофункциональный центр для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet	Комплект мебели для обучающихся: столов – 38, стульев – 38, ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет.	Пакетфисныхпрограмм Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия MicrosoftOpenLicense № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система MicrosoftWindows 10 HomeOEM-версия

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель):  к.п.с.н. доцент Зеленкова Т.В.

Программа утверждена на заседании кафедры психологии и дефектологии от 31.08.2022 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  к.п.с.н. доцент Галстян О.А

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»
(ГГТУ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.07 «Психология стресса»

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы	Психология образования
Квалификация выпускник	Бакалавр
Формы обучения	Очная, заочная

**Орехово-Зуево
2022 г.**

1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<p style="text-align: center;">СПК-1</p> <p>- способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ</p>	<p>СПК-1.1 Знает:</p> <p>- стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p>СПК-1.2 Умеет:</p> <p>- применять стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в работе с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p>СПК-1.3 Владеет:</p> <p>- диагностическими и коррекционно-развивающими методами, технологиями диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p>
<p style="text-align: center;">ДПК-1</p> <p>- способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ</p>	<p>ДПК-1.1 Знает:</p> <p>- теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p>ДПК-1.2 Умеет:</p> <p>- использовать технологии психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p>ДПК-1.3 Владеет:</p> <p>- навыками и приемами, обеспечивающими психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p>

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

Оценка уровня освоения компетенции на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «отлично», «хорошо» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

Оценка «удовлетворительно» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Презентация (показатель компетенции «Умение»)	Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения учебных задач, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.	Тематика презентаций	<p>Оценка «Отлично» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами и полным списком использованной литературы.</p> <p>Оценка «Хорошо» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении презентации имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание презентации не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.</p>
2	Исследовательский проект (показатель компетенции «Владение»)	Средство, позволяющее решить итоговую задачу курса, проявить освоенные умения и навыки проектной деятельности в психологии.	Проектное задание	<p>«Отлично»: Проект выполнен творчески, в соответствии с методическими указаниями, имеет адекватное иллюстративное сопровождение, выступление логически обосновано, язык изложения научный.</p> <p>«Хорошо»: Проект выполнен в соответствии с методическими указаниями и правилами оформления, язык изложения</p>

				<p>научный.</p> <p>«Удовлетворительно»: В проекте не полностью учтены методические указания и правила оформления, язык изложения научный.</p> <p>«Неудовлетворительно»: Проект выполнен без соответствия методическим указаниям и правилам оформления.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации</i>				
3	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	<p>Оценка «зачтено» -повышенный уровень предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание основных теоретических положений вопроса; – умение анализировать изучаемые дисциплиной явления, факты, действия; – умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса. Но имеет место недостаточная полнота по излагаемому вопросу. <p>Оценка «зачтено» -базовый уровень предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – неполноту изложения информации; – оперирование понятий на бытовом уровне; – отсутствие связи в построении ответа; – неумение выделить главное; – отсутствие выводов. <p>Оценка «не зачтено» – компетенция не освоена» предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – незнание понятийного аппарата; – незнание методологических основ проблемы; – незнание теории и истории вопроса; - отсутствие умения анализировать учебный материал

3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль

ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

ОС_MOODLE_ГГТУ. Режим доступа: <https://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=1195>

- 1) Отличия теорий стресса Г. Селье и Р. Лазаруса.
- 2) Стресс как адаптационный синдром. Стресс и дистресс.
- 3) Влияние когнитивной оценки на возникновение стресса у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
- 4) Влияние стресса на иммунную систему ребенка.
- 5) Реакции детей на психическую травму.
- 6) Психологическая характеристика ситуации учебного стресса. Стресс напряженной учебы. Экзаменационный стресс.
- 7) Факторы информационного стресса и его преодоление у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
- 8) Стресс и психическая напряженность.
- 9) Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
- 10) Критические жизненные ситуации: их переживание у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
- 11) Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и коррекции.
- 12) Коррекция последствий острого стресса.
- 13) Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
- 14) Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
- 15) Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
- 16) Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
- 17) Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
- 18) Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
- 19) Конфликты как источник стрессов.
- 20) Деятельность психолога по психолого-педагогическому сопровождению детей и подростков, в том числе с ОВЗ, в ситуации стресса.
- 21) Деятельность психолога по оказанию психологической помощи детям и подросткам, в том числе с ОВЗ, в ситуации стресса.
- 22) Деятельность психолога по профилактике стресса у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.

ПРОЕКТНОЕ ЗАДАНИЕ

ОС_MOODLE_ГГТУ. Режим доступа: <https://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=1195>

- составить программу психолого-педагогического сопровождения детей младшего школьного / подросткового возраста, в том числе с ОВЗ, в ситуации стресса;
- обозначить этапы сопровождения,
- предложить систему методов диагностики, обосновать предлагаемый комплекс методик;
- разработать систему коррекции стрессового состояния в соответствии с возрастом ребенка;
- разработать систему профилактических мероприятий на уровне образовательной организации;

- аргументировать практическую значимость и актуальность разработанной программы.

Проект оформляется в виде мультимедийной презентации и письменного отчета. Предполагается устная защита проекта.

Промежуточная аттестация

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используется итоговый тест: ОС_MOODLE_ГГТУ. Режим доступа: <https://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=1195>

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие стресса. Виды стрессов. Теории стресса Г. Селье и Р. Лазаруса.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.
3. Характеристика стресса с точки зрения когнитивного оценивания ситуации.
4. Факторы стресса. Признаки стресса. Стадии развития стрессовых реакций.
5. Понятие стрессовой ситуации. Виды стрессовых ситуаций.
6. Физиологический и психологический стресс у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
7. Учебные стрессы. Стрессовые ситуации, возникающие у детей и подростков, в том числе с ОВЗ, в процессе обучения.
8. Информационный стресс у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
9. Критические жизненные ситуации. Виды психологической помощи детям и подросткам в критических ситуациях.
10. Переживание горя: психологическая характеристика основных стадий.
11. Синдром эмоционального выгорания.
12. Понятие психологической травмы. Классификация психологических травм.
13. Посттравматические стрессовые расстройства.
14. Признаки переживания стресса у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
15. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса.
16. Симптоматика психического расстройства «реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации».
17. Понятие психической напряженности.
18. Механизмы психологической защиты.
19. Виды психологических защит у детей и подростков.
20. Понятие копинга: копинг-реакции, копинг-поведение и копинг-стратегии.
21. Виды копинг-поведения у детей и подростков.
22. Понятие стрессоустойчивости. Жизнестойкость личности в стрессовых ситуациях.
23. Методы диагностики стрессовых состояний.
24. Диагностика эмоционального выгорания.
25. Методы оценки копинг-поведения и копинг-стратегий.
26. Проективные методы диагностики стресса и совладающего поведения.
27. Профилактика стрессовых состояний у детей и подростков, в том числе с ОВЗ.
28. Методы коррекции стрессовых состояний.
29. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях.
30. Психологическое сопровождение детей и подростков, в том числе с ОВЗ, в стрессовых ситуациях.
31. Психологическая помощь детям и подросткам, в том числе с ОВЗ, в ситуации стресса.
32. Дыхательные и релаксационные техники для оптимизации уровня стресса.
33. Конфликты как источник стрессов у детей и подростков.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций:

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
СПК-1 - способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ	СПК-1.1	Вопросы к зачету
	СПК-1.2	Тематика презентаций
	СПК-1.3	Проектное задание
ДПК-1 - способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.	ДПК-1.1	Вопросы к зачету
	ДПК-1.2	Тематика презентаций
	ДПК-1.3	Проектное задание