


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 17.11.2022 14:31:05  
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:

<b>В результате изучения дисциплины «Психологическая диагностика и коррекция детей с ОВЗ» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Специальные профессиональные компетенции (СПК)</b>	
– способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ	СПК-1
<b>Дополнительные профессиональные компетенции (ДПК)</b>	
– 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"><b>СПК-1</b></p> <p>- способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ</p>	<p><b>СПК-1.1 Знает:</b></p> <p>- стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>СПК-1.2 Умеет:</b></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><b>СПК-1.3 Владеет:</b></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"><b>ДПК-1</b></p> <p>- способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ</p>	<p><b>ДПК-1.1 Знает:</b></p> <p>- теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>ДПК-1.2 Умеет:</b></p> <p>- использовать технологии психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>ДПК-1.3 Владеет:</b></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		<b>108</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>94</b>	

## 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. Хрустальной ; 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](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, проекторные 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.	Пакетофисныхпрограмм 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;"><b>СПК-1</b></p> <p>- способен применять стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ</p>	<p><b>СПК-1.1 Знает:</b></p> <p>- стандартные методы и технологии диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми, подростками, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>СПК-1.2 Умеет:</b></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><b>СПК-1.3 Владеет:</b></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;"><b>ДПК-1</b></p> <p>- способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ</p>	<p><b>ДПК-1.1 Знает:</b></p> <p>- теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>ДПК-1.2 Умеет:</b></p> <p>- использовать технологии психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ.</p> <p><b>ДПК-1.3 Владеет:</b></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"> <li>– знание основных теоретических положений вопроса;</li> <li>– умение анализировать изучаемые дисциплиной явления, факты, действия;</li> <li>– умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса. Но имеет место недостаточная полнота по излагаемому вопросу.</li> </ul> <p>Оценка «зачтено» -базовый уровень предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неполноту изложения информации;</li> <li>– оперирование понятий на бытовом уровне;</li> <li>– отсутствие связи в построении ответа;</li> <li>– неумение выделить главное;</li> <li>– отсутствие выводов.</li> </ul> <p>Оценка «не зачтено» – компетенция не освоена» предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незнание понятийного аппарата;</li> <li>– незнание методологических основ проблемы;</li> <li>– незнание теории и истории вопроса;</li> <li>- отсутствие умения анализировать учебный материал</li> </ul>

**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