

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Психология стресса
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Учебный план 37.03.01_2023_1163-ОЗФ.plx
37.03.01 Психология
Практическая психология

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе: Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 4
аудиторные занятия 14
самостоятельная работа 84,8
часов на контроль 8,85

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	Неделя		16 2/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,2	0,2	0,2	0,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,35	14,35	14,35	14,35
Сам. работа	84,8	84,8	84,8	84,8
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к. филос. н., доцент, Лизунова Е.Ю.



Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

37.03.01 Психология

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра педагогики, психологии и социальной работы

Протокол от 14.06.2023 протокол № 12

Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	<i>Цели:</i> ознакомление с современными концепциями изучения психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влияниями стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Познакомить студентов с современными концепциями изучения психологического стресса; 2. Показать студентам причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов; 3. Развитие у студентов умения пользоваться психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Специальная психология
2.1.2	Психология безопасности
2.1.3	Техники эффективного общения
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Психология управления
2.2.2	Теория и практика экстремальной психологической помощи

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
ИД-1.УК-8: Знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития общества; классификацией чрезвычайных ситуаций, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий.	
знает основы безопасности, поведения в чрезвычайных ситуациях	
ИД-2.УК-8: Оценивает вероятность возникновения опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и способен принять меры по ее предупреждению для обеспечения устойчивого развития общества и сохранения природной среды.	
умеет оценить вероятность возникновения опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности	
ИД-3.УК-8: Готов применить основные методы защиты при угрозе возникновения и возникновении военных конфликтов, чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	
применяет методы защиты при угрозе возникновения и возникновении военных конфликтов, чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности	
ПК-1: Способен осуществлять социально-психологическое сопровождение	
ИД-1.ПК-1: Знает особенности осуществления социально-психологического сопровождения развития личности и семьи	
осуществляет социально-психологическое сопровождение личности и семьи	
ИД-2.ПК-1: Выявляет и разрешает проблемы в сфере психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной работы по развитию личности и семьи	
умеет выявлять и разрешать проблемы в сфере психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной работы по развитию личности и семьи	
ИД-3.ПК-1: Способен принимать обоснованные решения в процессе социально-психологического сопровождения развития личности и семьи	
принимает обоснованные решения в процессе социально-психологического сопровождения развития личности и семьи	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Психология стресса						
1.1	Общие вопросы психологии стресса. Понятие стресса. Этапы развития. Формы проявления. Причины. Последствия. Стресс, посттравматический стресс: соотношение понятий Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. Современные концепции изучения стресса. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к его изучению. Эмоциональное выгорание /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Исторический обзор. Исследования последствий катастроф. Исследования ПТСР у жертв преступлений. Исследования ПТСР у жертв сексуального насилия. Стресс радиационной угрозы и его последствия. Суицидальное поведение и ПТСР /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Феноменология посттравматического стресса. Психологические модели и теории посттравматического стресса. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств. Эпидемиология. Характеристика психических функций при ПТСР. Семейный стресс. Феноменология семейного стресса. Психологические модели и теории семейного стресса. /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Особенности посттравматического стресса (ПТСР) у детей События, связанные с военными действиями. Стихийные бедствия и катастрофы. Террористические акты. Тяжелое соматическое заболевание. Смерть близкого человека. Психологические последствия насилия у детей. Особенности проявления ПТСР у детей. /Лек/	4	0,5	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологически. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервно-мышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. /Лек/	4	0,5	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

1.6	Общие вопросы психологии стресса. Понятие. Этапы развития. Причины. Формы проявления. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к изучению психологического и профессионального стресса. Эмоциональное выгорание. Диагностика эмоционального выгорания. Методы и приемы профилактики и оптимизации эмоционального состояния. /Пр/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Ситуационные задачи
1.7	Диагностика стресса, его стадий, стрессовых состояний. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Посттравматический стресс. Семейный стресс. Практическая работа по диагностике. /Пр/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Реферат
1.8	Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологически. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервно-мышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. /Пр/	4	6	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Программа
1.9	Общие вопросы психологии стресса Подготовить сообщение о современных концепциях стресса и его изучения. /Ср/	4	10	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологически. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервно-мышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. Подготовить сообщение об одном из методов, составить конспект, провести занятие в группе. /Ср/	4	20	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Составить рекомендации по профилактике стресса у детей и взрослых. Форму выбрать самостоятельно (буклет, листовка, коллаж, плакат, газета и др.) /Ср/	4	21,4	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.12	Подобрать методики по диагностике стресса у взрослых и детей. Познакомить с ними участников группы, провести наиболее понравившиеся. /Ср/	4	33,4	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

	Раздел 2. Промежуточная аттестация (зачёт)						
2.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	4	8,85	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
2.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
	Раздел 3. Консультации						
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология стресса».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме тестовых заданий, ситуационных задач, вопросов к зачету с оценкой, программы.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Входной контроль.

Текущий контроль 1.

1. С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии резистентности;
- г) со стадии истощения.

2. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации.

4. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

5. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

6. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а) мысли; б) действия; в) чувства; г) последствия.

7. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;

г) на любой из перечисленных.

8. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия адаптации;

- б) стадия тревоги;
в) стадии истощения.
9. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?
а) слабый и короткий;
б) слабый и длительный;
в) сильный и короткий.
10. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?
а) уровень самооценки;
б) характер человека;
в) направленность психики;
г) характер протекания беременности у матери.
- Критерии оценки выполнения тестовых заданий
– «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
– «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
– «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
– «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Текущий контроль 1.

1. С какой стадии начинается стресс?
а) со стадии адаптации;
б) со стадии тревоги;
в) со стадии резистентности;
г) со стадии истощения.
2. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в ди-стресс?
а) положительный эмоциональный фон;
б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
г) негативный прогноз на будущее.
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?
а) чрезмерная сила стресса;
б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
г) недостаток нужной информации.
4. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.
5. К какой форме проявления стресса относится головная боль?
а) к поведенческой;
б) к эмоциональной;
в) к интеллектуальной;
г) к физиологической.
6. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?
а) мысли; б) действия; в) чувства; г) последствия.
7. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?
а) тревоги;
б) адаптации;
в) истощения;
г) на любой из перечисленных.
8. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?
а) стадия адаптации;
б) стадия тревоги;
в) стадии истощения.
9. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?
а) слабый и короткий;
б) слабый и длительный;
в) сильный и короткий.
10. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?
а) уровень самооценки;
б) характер человека;
в) направленность психики;
г) характер протекания беременности у матери.
- Критерии оценки:
Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:
– «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;

- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Текущий контроль 2.

1. Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты - _ горе.

- а) конфликтное (преувеличенное)
- б) хроническое
- в) подавленное (маскированное)
- г) отставленное

2. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...

- а) вторичной травмой
- б) эмоциональным выгоранием
- в) моббингом
- г) стрессовым расстройством

3. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

- а) вторичной травмой
- б) профессиональным выгоранием
- в) эмоциональным истощением
- г) рабочим альянсом

4. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...

- а) реакции утраты
- б) боевого ПТСР
- в) ПТСР после насилия
- г) вторичной травмы

45. Насилие, связанное с пренебрежительным отношением к ребенку, отвержением, депривацией, что причиняет ущерб развитию личности, называется ...

- а) эмоциональным
- б) физическим
- в) сексуальным
- г) психологическим

6. Психотерапия ПТСР — процесс длительный, может продолжаться несколько лет и проходит в три фазы. Назовите лишнюю:

- а) безопасность
- б) воспоминание и скорбь
- в) восстановление связей
- г) контроль над собой и своей жизнью

7. Различные формы поведения толпы называют ...

- а) стихийным массовым поведением
- б) циркулярной реакцией
- в) паникой
- г) скоплением людей

8. Проблема с концентрацией внимания у человека с посттравматическим стрессовым расстройством наблюдается в группе симптомов ...

- а) избегания
- б) повышенного возбуждения
- в) повторных переживаний
- г) дистресса и дезадаптации

9. Картина посттравматического стрессового расстройства включает чувство отчужденности по отношению к другим людям, что входит в состав критерия диагностики ...

- а) дистресса и дезадаптации
- б) повышенного возбуждения
- в) избегания
- г) флэшбэков

10. Тип посттравматического стрессового расстройства, характеризующийся доминированием чувства вялости, слабости, истощаемости, утраты чувства удовольствия от жизни называется ...

- а) тревожным
- б) астеническим
- в) дисфорическим
- г) соматоформным

Критерии оценки:

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Ситуационные задачи

Задача 1. Женщина припарковалась у дороги и ушла в магазин. Возвращаясь через некоторое время, она издалека увидела мусорную машину и толпу людей, окружавших место, где стоял ее автомобиль. Когда она подошла ближе, то увидела, что мусорная машина сильно подмяла передок ее небольшого легкового автомобиля. Теперь он мало напоминал автомобиль. Женщина бросила продукты и с криками бросилась к нему. Упала на колени и стала кричать: «За что? Почему я?». Из толпы вышла женщина, которая стала кричать на остальных людей: «Что вы уставились на бедную женщину!! Помогите кто-нибудь».

Вопросы: 1. Как вы можете оценить подобную реакцию со стороны женщины из толпы? 2. Могла ли она усугубить состояние пострадавшей? 3. Каким образом можно было бы построить взаимодействие с этой женщиной?

Задача 2. Произошел обвал многоэтажного жилого дома. Многие люди оказались под завалами, в труднодоступных местах, спасатели ведут работы по спасению, однако это может занять длительное время.

Вопрос: Что в первую очередь должен делать психолог в этой ситуации?

Задача 3. «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Задача 4. «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок "Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонтик или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется, если студент проявляет понимание актуальности и значимости рассматриваемой ситуации, выделяет и аргументирует собственную точку зрения при ее анализе и решении, показывает умение анализировать конкретную ситуацию, умение видеть способы решения проблемной ситуации, умение рассуждать и действовать в рамках ситуации.

«незачтено» выставляется студенту, если он не формулирует проблему, не демонстрирует практические знания и умения, приобретенные в ходе изучения дисциплины.

Программа (проект) психолого-педагогического сопровождения личности, семьи

1. Название проекта (Форма организации)
2. Темы программ (проектов)
 - 1) Психологическое сопровождение лиц, ставших свидетелями чрезвычайной ситуации
 - 2) Программа реабилитации семей, оказавшихся в поле военных действий
 - 3) Социально-психологическое сопровождение детей, подвергшихся насилию в семье
 - 4) Социально-психологическое сопровождение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья
 - 5) Социально-психологическое сопровождение детей группы риска
 - 6) Программа по социальному сопровождению семей с детьми «Справимся вместе»
 - 7) Психолого-педагогическое сопровождение в учреждениях среднего профессионального образования
 - 8) Индивидуальное психологическое сопровождение ребенка с ОВЗ (с задержкой интеллектуального развития)
 - 9) Социально-психологического сопровождения подростков со склонностью к девиантному поведению
 - 10) Социально-психологическое сопровождение обучающихся
3. Формы программ (проектов)
 - 1) Сайт для родителей
 - 2) Разработка педагогического совета
 - 3) Разработка родительского собрания в образовательном учреждении в нетрадиционной форме.
 - 4) Стенгазета (тема различна, на выбор).
 - 5) Мультимедиа (тема различна, на выбор).
 - 6) «Раскладушка» - информация (тема различна, на выбор).
 - 7) Детская организация.
 - 8) Буклет
 - 9) Ролик
 - 10) Родительский клуб
 - 11) Страница в социальной сети
 - 12) Психологическая гостиная для родителей и детей
 - 13) Сенсорная комната
 - 14) Клуб общения
2. Структура программы (проекта):
 1. Титульный лист
 2. Паспорт программы (проекта):
 - 1 Наименование программы (проекта):
 - 2 Цель программы (проекта):
 - 3 Задачи программы (проекта):
 - 4 Основной разработчик программы (проекта):
 - 5 Срок реализации программы (проекта):
 - 6 Ожидаемые конечные результаты реализации программы (проекта):
 3. Понятия, употребляемые в работе
 4. Пояснительная записка
 5. Цель и задачи программы (проекта):
 6. Главной целью программы (проекта) является –
 - Задачи:
 7. Этапы реализации программы (проекта). Содержание работы на этапах проекта

Название этапа	Содержание работы
I этап. Подготовительный этап	
II этап. Основной этап (Апробация)	
III этап. Заключительный этап (Отслеживание и анализ результатов)	

 8. Смета, источники финансирования
 9. Мероприятия по реализации программы (проекта):

№ п/п Мероприятия	Сроки	Ответственные
10. Ожидаемые результаты реализации программы (проекта):
11. Список использованной литературы

Критерии оценки:

«отлично» Общественная значимость и актуальность темы программы, проекта. Структура проекта соответствует предложенной. Соответствие темы, цели и задач проекта. Логичность, взаимосвязь и последовательность этапов реализации программы; адекватность и оригинальность предлагаемых мероприятий решению поставленных задач; корректность используемых методов работы; четкость определения целевой группы и обоснованность её участия при реализации проекта.

Представление программы (проекта): презентация, четкое, грамотное изложение материала, корректное использование профессиональной лексики и понятийно-категориального аппарата. Четкость и лаконичность ответов на вопросы.

Возможность тиражирования проекта.

«хорошо» Общественная значимость и актуальность темы проекта. Структура проекта соответствует предложенной. Соответствие темы, цели и задач программы. Логичность, взаимосвязь и последовательность этапов реализации проекта; адекватность предлагаемых мероприятий решению поставленных задач; корректность используемых методов работы; четкость определения целевой группы и обоснованность её участия при реализации проекта.

Представление программы (проекта): презентация, четкое, грамотное изложение материала, корректное использование

профессиональной лексики и понятийно-категориального аппарата. Четкость и лаконичность ответов на вопросы. Возможность тиражирования программы. Наличие недочетов, которые в целом не могли бы мешать реализации программы. Погрешности в оформлении и презентации.

«удовлетворительно» Общественная значимость и актуальность темы программы. Прописаны не все структурные компоненты проекта. Соответствие темы, цели и задач проекта. Взаимосвязь и последовательность этапов реализации проекта; не всегда адекватно предлагаемые мероприятия по решению поставленных задач; корректность используемых методов работы; четкость определения целевой группы и обоснованность её участия при реализации проекта.

Представление программы (проекта): презентация, четкое, грамотное изложение материала, корректное использование профессиональной лексики и понятийно-категориального аппарата. Затруднения при ответах на вопросы. Погрешности в оформлении и презентации.

«неудовлетворительно» Отсутствие программы (проекта).

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Примерная тематика рефератов

1. Психологический анализ кризиса терминальных состояний
2. Синдром утраты близкого человека
3. Стихийное бедствие как психотравма
4. Психологические последствия техногенных катастроф
5. Динамика переживания потери работы
6. Психологические последствия террористических актов
7. «Боевой стресс»: отличительные особенности и динамика
8. Психологическое функционирование комбатантов в мирной жизни
9. Последствия военных действий для мирного населения
10. Жестокое обращение и насилие в отношении ребенка как психотравма
11. Особенности преодоления травматического стресса в детском возрасте
12. Суицидальное поведение как крайняя форма реагирования на стресс

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету с оценкой

- 1) Проблема стресса в биологии и медицине.
- 2) Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
- 3) Гормональные и физиологические проявления стресса.
- 4) Особенности психологического стресса.
- 5) Поведенческие признаки стресса.
- 6) Интеллектуальные признаки стресса.

- 7) Физиологические признаки стресса.
- 8) Эмоциональные признаки стресса.
- 9) Объективные методы оценки уровня стресса.
- 10) Субъективные методы оценки уровня стресса.
- 11) Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
- 12) Психосоматические заболевания
- 13) Посттравматический синдром (ПТСР).
- 14) Субъективные причины возникновения психологического стресса.
- 15) Объективные причины возникновения психологического стресса.
- 16) Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
- 17) Общие закономерности профессиональных стрессов.
- 18) Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
- 19) Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
- 20) Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
- 21) Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
- 22) Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
- 23) Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
- 24) Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
- 25) Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета в полном объеме, самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное, увязывает теоретические аспекты предмета с практическими примерами;
- оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета почти в полном объеме (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных вопросах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент владеет основным объемом знаний по вопросам билета; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Также данная оценка выставляется в случае, если студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не освоил обязательного минимума знаний по вопросам билета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора, задача не решена.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Мельникова М. Л.	Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2018	https://icdlib.nspu.ru/catalogs/details/icdlib/2505202.php

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Тарабрина Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик: научно-методическое издание	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88363.html
Л2.2	Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быховец [и др.] Ю. В., Тарабриной Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы: научно-методическое издание	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88335.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS Windows
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	Лекция визуализация	
	Ситуационные задачи	
	Программа (проект) психолого-педагогического сопровождения личности, семьи	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
205 А1	Лаборатория психолого-педагогического образования. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Экран на штативе. Шкафы

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.

Формы тестовых заданий:

1. Задания с одним правильным вариантом ответа.

Данные задания являются распространенными для испытуемых. Учащимся наряду с заданием предполагается несколько вариантов ответов, из которых они выбирают один верный.

2. Задания с несколькими правильными вариантами ответов.

Выделяют также задания, в которых допускается несколько правильных ответов из числа предложенных. Эти задания предназначены для проверки классификационных и номенклатурных знаний. Оценивание ответа осуществляется следующим образом: если испытуемый выбирает все правильные ответы, он получает один балл; в случае хотя бы одного

ошибочного выбора, равно как и невыбора правильного ответа – ноль баллов.

3. Задания на установление соответствия.

В заданиях на установление соответствия требуется связать между собой элементы двух множеств. Основными элементами такого рода заданий являются: инструкция для испытуемых, состоящая из двух слов «Установите соответствие»; названия двух столбцов и составляющие их элементы.

Одно из требований к заданиям на соответствие – неодинаковое число элементов в правом и левом столбцах.

Выставление оценок за выполнение заданий на соответствие может осуществляться по-разному в зависимости от целей тестирования, технического оснащения теста, сложности задания и теста в целом.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Задания данного типа позволяют проверить знания, умения и навыки установления правильной последовательности различных действий, операций, расчетов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, служебных инструкций, правил техники безопасности и многих других видов деятельности, где существуют эффективности алгоритмы деятельности.

5. Задания на логическое сравнение.

Структура задания на логическое сравнение имеет следующий вид:

- инструкция («Определите истинность или ложность утверждения и укажите правильный ответ»);
- варианты ответов (утверждение истинно; утверждение ложно; невозможно установить истинность или ложность утверждения);
- содержание задания, данное в форме утверждений (высказываний, определений и т. д.);
- эталоны ответов.

К заданиям в тестовой форме предъявляются следующие требования:

- правильность предметного содержания задания;
- логичность высказывания;
- правильность формы;
- краткость;
- наличие определенного места для ответов;
- правильность расположения элементов задания;
- одинаковость правил оценки ответов;
- одинаковость инструкции для всех испытуемых;
- адекватность инструкции форме и содержанию задания.

Критерии оценки:

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Ситуационные задачи – это задачи, позволяющие обучающемуся осваивать интеллектуальные операции: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка.

Отличительная особенность ситуационных задач заключается в том, что она имеет ярко выраженную практическую направленность, но для её решения необходимы предметные, надпредметные и метапредметные знания. Решение таких задач в конечном итоге приведет к развитию мотивации учащихся к познанию окружающего мира, освоению социокультурной среды; к актуализации предметных знаний с целью решения лично - значимых проблем на деятельностной основе.

Цель включения ситуационных задач в образовательный процесс - научить обучающихся:

- отбирать информацию;
- сортировать ее для решения заданной задачи;
- выявлять ключевые проблемы;
- искать альтернативные пути решения и оценивать их;
- выбирать оптимальное решение и формировать программы действий и т. п.

Кроме того, обучающиеся в процессе решения ситуационной задачи:

- развивают коммуникативные навыки;
- получают презентационные умения;
- формируют интерактивные умения, позволяющие эффективно взаимодействовать и принимать коллективные решения;
- приобретают экспертные умения и навыки;
- учатся учиться, самостоятельно отыскивая необходимые знания для решения ситуационной проблемы;
- изменяют мотивацию к обучению.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется, если студент проявляет понимание актуальности и значимости рассматриваемой ситуации, выделяет и аргументирует собственную точку зрения при ее анализе и решении, показывает умение анализировать конкретную ситуацию, умение видеть способы решения проблемной ситуации, умение рассуждать и действовать в рамках ситуации.

«незачтено» выставляется студенту, если он не формулирует проблему, не демонстрирует практические знания и умения, приобретенные в ходе изучения дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к ЗАЧЕТУ

Зачет – это форма проверки знаний и навыков студентов. Цель зачета – проверить теоретические знания студентов, оценить степень полученных навыков и умений. Тем самым зачеты содействуют решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов.

Зачет, как и всякая иная форма учебного процесса, имеет свои нюансы, тонкости, аспекты, которые студенту необходимо знать и учитывать. Преподаватель на зачете проверяет не столько уровень запоминания учебного материала, сколько то, как студент понимает те или иные вопросы, как умеет мыслить, аргументировать, отстаивать определенную позицию, объяснять заученную дефиницию. Таким образом, необходимо разумно сочетать запоминание и понимание, простое воспроизводство учебной информации и работу мысли.

Для того, чтобы быть уверенным на зачете, необходимо ответы на наиболее трудные, с точки зрения студента, вопросы подготовить заранее и тезисно записать. Запись включает дополнительные ресурсы памяти.

На зачете преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. Отвечая на конкретный вопрос, необходимо исходить из принципа плюрализма, согласно которому допускается многообразие концепций, суждений и мнений. Это означает, что студент вправе выбирать по дискуссионной проблеме любую точку зрения (не обязательно совпадающую с точкой зрения преподавателя), но с условием ее достаточной аргументации.

Основные критерии оценки ответа:

- 1) правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.);
- 2) полнота и одновременно лаконичность ответа;
- 3) новизна учебной информации, степень использования и понимания научных и нормативных источников;
- 4) умение связывать теорию с практикой, творчески применять знания к неординарным ситуациям;
- 5) логика и аргументированность изложения;
- 6) грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
- 7) культура речи.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета в полном объеме, самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное, увязывает теоретические аспекты предмета с практическими примерами;
- оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета почти в полном объеме (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных вопросах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент владеет основным объемом знаний по вопросам билета; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Также данная оценка выставляется в случае, если студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не освоил обязательного минимума знаний по вопросам билета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора, задача не решена.