

Документ подписан посредством электронного подписания

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 17.07.2025

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

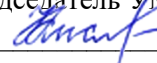
высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра психологии и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Психологии и социальной педагогики		
Учебный план	ФПСО-м25ППз(2г5м) Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль): «Практическая психология в социальной сфере и образовании»		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	8		
самостоятельная работа	60		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) «Практическая психология в социальной сфере и образовании»
Рабочая программа дисциплины «Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков»

Программу составил(и):

Быкова Наталья Львовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): «Практическая психология в социальной сфере и образовании»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой С.А. Севенюк

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: освоение основных подходов к изучению стресса, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств у детей и молодежи

Задачи изучения дисциплины:

- приобретение знаний о роли и значении психологии стресса в системе психологического знания и психологических методов;
- овладение методологией и методами психологии стресса; основными концепциями и методологией современных исследований стресса

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Современные концепции формирования личности

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Экзистенциальный кризис и синдром эмоционального выгорания личности

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

УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

УК-2.1 Выстраивает этапы работы над проектом с учетом последовательности их реализации, определяет этапы жизненного цикла проекта

Знает этапы работы над проектом с учетом возрастных и индивидуальных реакций детей и подростков

УК-2.2 Определяет проблему, на решение которой направлен проект, грамотно формулирует цель проекта, определяет исполнителей проекта

Умеет формулировать проблему и причины неадаптивной реакции на стресс у детей и подростков, определяет участников и исполнителей проекта

УК-2.3 Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений

Владеет навыками проектирования обоснованных способов уменьшения стресс-реакцией у детей и подростков, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков			
1.1	Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении /Лек/	4	2	0
1.2	Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении /Ср/	4	14	0
1.3	Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса /Пр/	4	2	0
1.4	Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса /Ср/	4	24	0
1.5	Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков /Пр/	4	4	2
1.6	Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков /Ср/	4	26	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков

Лекция №1 (2 часа)

Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении

Вопросы и задания:

Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии. Вегетативная нервная система человека и стресс. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса. Особенности психологического стресса у человека. Изменение эмоционального состояния при стрессе. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе. Способы прогнозирования уровня стресса. Генетические факторы стрессоустойчивости. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. Когнитивные факторы психологического стресса.

Практическое занятие №1 (2 часа)

Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса

Вопросы и задания:

Методы негативного воздействия и парадоксальной интенции как способы воздействия на деструктивные формы защитного поведения личности. Группы тренинга умений как способы коррекции защитного поведения личности в ситуациях межличностного взаимодействия. Возможности применения методов поведенческой психотерапии в практической деятельности психолога. Стадии достижения гармоничной внутренней интеграции как средство повышения психологической защищенности личности: глубокое познание своей личности, контроль над различными компонентами личности, постижение своего истинного «Я», психосинтез. Кризисы духовного роста и защитные реакции человека.

Практические занятия №2-3 (4 часа)

Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков

Вопросы и задания:

Значение распознавания проявлений психологической защиты личности в трех типах отношений: в чувствовании, переносе и теле. Социальные роли личности и онтогенез защитного поведения личности. Методы психодрамы как способы коррекции защитного поведения личности: фазы развития психодрамы, монолог, двойник, обмен ролями, отображение, методика «проекции», методика «свечи», методика «разго-вора за спиной», методика «реплики в сторону» и др. Арттерапия и ее основные формы: библиотерапия, музыкотерапия, терапия творческим самовыражением в рисунках, живописи, лепке, фотографировании, чеканке и др. Возможности применения методов психодрамы и арттерапии в практической деятельности психолога. Когнитивная модель способов защитного поведения человека. Когнитивные элементы, когнитивные процессы и когнитивное содержание как составляющие защитного поведения человека.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков	Подготовить доклады по темам: Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности. Объективные причины возникновения стрессов. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс. Стресс спортсменов. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника. Стресс участников боевых действий. Стресс бизнесмена и руководителя	Доклад
		Подготовить презентации по темам и портфолио методических разработок: Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия.	Портфолио Презентации

		Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование	
		Разработать проект программы по одной из проблем, вызывающей стресс (на выбор клиента)	Программа
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков	Подготовить видео-презентации по темам: Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности. Объективные причины возникновения стрессов. Стресс напряженной учебы и экзаменационный стресс. Стресс спортсменов. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника. Стресс участников боевых действий. Стресс бизнесмена и руководителя	Видео-презентации
		Подготовить видео-ролики с демонстрацией методов: Методы оптимизации уровня стресса. Аутогенная тренировка. Методы оптимизации уровня стресса. Метод биологической обратной связи. Методы оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники. Методы оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация. Методы оптимизации уровня стресса. Рациональная психотерапия. Методы оптимизации уровня стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Методы оптимизации уровня стресса. Нейролингвистическое программирование	Видео-ролики
		Разработать проект программы по одной из проблем, вызывающей стресс (на выбор клиента)	Программа

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Белопольская, Н.Л.	Современные представления о психической норме и патологии: Психологический, клинический и социальный аспекты: монография	Москва: Когито-Центр, 2015

		URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430626	
Л1.2	Нехорошкова, А. Н.	Очерки психофизиологии деятельности тревожных детей: монография URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436371	Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Бузина, Т. С.	Психологическая профилактика наркотической зависимости: научная литература URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430527	Москва: Когито-Центр, 2015
Л2.2	Вольская, О. В.	Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436374	Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014

6.2 Перечень программного обеспечения	
- Acrobat Reader DC	
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite	
- GIMP	
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).	
- Microsoft Windows 10 Education	
- XnView	
- Архиватор 7-Zip	
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных	
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	
- Базы данных Springer eBooks	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксируются основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.	

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) «Практическая психология в социальной сфере и образовании»
Рабочая программа дисциплины «Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков»
Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков			
Текущий контроль по разделу:		9	12
1	Аудиторная работа	16	28
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	16
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	12
		39	68
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Психотерапия стрессовых состояний у детей и подростков»			
1	Аудиторная работа	<i>Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии (2-3 балла):</i> 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала. <i>Ответы на вопросы на семинарском занятии (1-3):</i> 1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса.	Тема: Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков Образовательные результаты: Знает этапы работы над проектом с учетом возрастных и индивидуальных реакций детей и подростков Умеет формулировать проблему и причины неадаптивной реакции на стресс у детей и подростков, определяет участников и исполнителей проекта Владеет навыками проектирования обоснованных способов уменьшения стресс-реакцией у детей и подростков, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<i>Подготовить доклады по темам (2-3):</i> 2 балла – доклад отражает основные положения первоисточника; 3 балла – доклад отражает основные положения, содержит анализ и дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. <i>Подготовить презентации по темам и портфолио методических разработок (1-3):</i> 1 балл – задание выполнено частично; 2 балла – задание выполнено полностью; 3 балла – представлен комплексный подход к решению проблемы. <i>Разработать проект программы по одной из проблем, вызывающей стресс (на выбор клиента) (1-3):</i> 1 балл – задание выполнено в срок по образцу;	

		2 балла – задание выполнено в срок, проблемные задачи решались с применением умений в новых условиях; 3 балла – самостоятельное проектирование экспериментальной деятельности.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<i>Подготовить видео-презентации по темам (2-3):</i> 2 балла – видео-презентация отражает основные положения первоисточника; 3 балла – видео-презентация отражает основные положения, содержит анализ и дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. <i>Подготовить видео-ролики с демонстрацией методов (1-3):</i> 1 балл – материал отражает основные положения темы; 2 балла – материал отражает основные положения заявленной темы, указаны уточняющие подробности; 3 балла – материал представляет анализ научной литературы по исследуемой теме и свое видение вопроса. <i>Разработать проект программы по одной из проблем, вызывающей стресс (на выбор клиента) (3-5):</i> 3 балла – программа соответствует теме и отражает ее основные положения; 4 балла – программа соответствует теме и отражает ее основные положения, использован богатый наглядный материал; 5 баллов – программа соответствует теме и отражает ее основные положения, использован богатый наглядный материал, представлено свое видение проблемы.	
	Контрольное мероприятие по разделу	<i>Контрольная работа</i> 6 балла – работа выполнена частично; 8 балла – даны краткие ответы на все вопросы; 10 баллов – даны содержательные и глубокие ответы на все вопросы	Тема 1 Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении Тема 2 Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса Тема 3 Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков
	Промежуточный контроль (количество баллов)	6-10	Тема 1 Общие представления о стрессе как комплексном психофизиологическом явлении Тема 2 Поведенческая психотерапия как средство коррекции защитных механизмов личности в период хронического стресса Тема 3 Проектирование психотерапевтических программ как профилактика хронических стрессовых состояний у детей и подростков
	Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	