

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Института педагогики и психологии

*[Signature]*  
М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология стресса**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки – Психология личности**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная**

**Курс: 4 (7 семестр)**

Луганск, 2026


Рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология и профилю «Психология личности» очной формы обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».


**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», Барышева Елена Ивановна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «19» февраля 2026 г., протокол № 711.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 17.

Председатель Учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины.

#### *Цель изучения дисциплины –*

– формирование у студентов устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий;

– освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний,

изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

#### *Задачи:*

– усвоить основные понятия и формы проявления, концепции методологию современного исследования стресса;

– выработать представления о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;

– изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции стресса.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Психология стресса» входит в обязательную часть блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 37.03.01 Психология и профилю «Психология личности» очной формы обучения. Позволяет

интегрировать знания, полученные в ходе изучения общей психологии, психологии и

личности и психодиагностики. Изучение данного материала создает предпосылки для глубокого освоения консультативной психологии, практики психодиагностики, методик преподавания психологии в средних учебных заведениях, основ психического здоровья человека и психологической помощи, индивидуальной и групповой психотерапии.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как: «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Психофизиология и основы нейропсихологии», «Психология эмоций».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

#### *знания:*

– основных областей работы и видов деятельности психолога;

– этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;

- психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,
- психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;
- основные подходы к психологическому воздействию на индивида; принципы организации учебно-воспитательного процесса;

**умения:**

- логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

**навыки:**

- саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего.

Содержание дисциплины является одной из существенных частей в освоении следующих профессионально-ориентированных дисциплин: «Основы психокоррекции», «Основы психологического консультирования».

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

<b>Код по ФГОС ВО</b>	<b>Индикатор достижения</b>	<b>Результаты обучения по дисц.</b>
<b>Профессиональные</b>		
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;	<p>ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи</p> <p>ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы</p> <p>ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p> <p>ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности</p>	<p>Знает: понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе; современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи</p> <p>Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию</p>

	<p>программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>	<p>стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>Владеет навыками: организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>
<p>ПК-10 – оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента ИПК – 10.5. Владеет навыками</p>	<p>Знает: основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования, в том числе и по проблемам стресса; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний; Умеет: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования; планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные</p>

	реализации программы психологического консультирования ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки промежуточных результатов реализации задач психологического консультирования ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации	мероприятия профилактики стресса; Владеет навыками: реализации программы психологического консультирования при стрессе; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной, стрессовой ситуации
--	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>108(3 зач.ед.)</b>	–
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	–
Лекции	20	–
Семинарские занятия	-	–
Практические занятия	16	–
Лабораторные работы	-	–
Курсовая работа (курсовой проект)	-	–
Другие формы и методы организации учебного процесса	-	–
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>72</b>	–
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	–

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1. Понятие и определение стресса.

Понятие стресса. Адаптация и регуляция жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г. Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов.

Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса. Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.

## **Тема 2. Стадии развития стресса. Признаки стресса.**

Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Роль субъективного образа ситуации.

## **Тема 3. Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.**

Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса. Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

## **Тема 4. Профессиональный стресс. «Синдром сгорания» и факторы, влияющие на его появление. Способы профилактики.**

Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности. Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе. Индивидуальные различия. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса. «Эмоциональность» мышления при стрессе. Мышление и стресс. «Уход» от решения стрессогенных проблем. Сонистресс. Восприятие и стресс.

## **Тема 5. Совладающее поведение. Копинг-ресурсы.**

Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С.Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.

## **Тема 6. Стратегии совладания. Структурный анализ стресса.**

Стратегии совладающего поведения. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг. Копинг, направленный на ситуацию. Копинг, направленный на себя.

## **Тема 7. Личностные факторы стрессов.**

Личностные факторы возникновения стрессов и совладание. Влияние генетических факторов. Ранний травмирующий опыт. Воспитание в семье. Самоактивность и самовоспитание личности. Культура эмоций. Личностные качества как причина стрессового реагирования.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Понятие и определение стресса	2	–
2	Стадии развития стресса. Признаки стресса	2	–
3	Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.	2	–
4.	Профессиональный стресс. «Синдром сгорания» и факторы,	4	–

	влияющие на его появление. Способы профилактики.		
5	Совладающее поведение. Копинг-ресурсы	4	–
6	Стратегии совладания. Структурный анализ стресса.	2	–
7	Личностные факторы стрессов	2	–
8	Психодиагностика стресса, стрессовых состояний и стрессоустойчивого поведения.	2	–
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>–</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Представления о стрессе. История исследований. Определения. Стадии развития.	4	–
2	Психологические признаки стресса. Разновидности стресса.	4	–
3	Копинг-поведение. Копинг-стратегии. Классификации копинг-стратегий.	4	–
4	Копинг-ресурсы. Содержание. Виды ресурсов.	4	–
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>–</b>

#### 4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Базовые темы курса	Конспект-схема	18	–
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	18	–
3	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; их проведение	18	–
4	Диагностика стресса	Индивидуальная работа в исследов.	18	–
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>–</b>

#### 4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* видеозаписи психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях;

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов

## **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (включает в себя ответ на вопросы контрольного тестирования и выполнение практической работы в ходе практических занятий)

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (в приложении)

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита //Психологический журнал. – 1994. - №1.
2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 2019.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2018.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2017.
5. Кризисная психология. Справочник практического психолога. /Сост. С.Л.Соловьева. – М.- СПб., 2018.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 2019
7. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2016.
8. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. – СПб, 2019.
9. Риман Ф. Основные формы страха. – М., 2019.
- 10.Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 2020.
- 11.Селье Г. Стресс без дистресса. – любое издание.
- 12.Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб., 2018
- 13.Полякова О.Н.Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. - СПб. : Речь, 2018
- 14.Сыромятников, И.В. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс [ЭР] : рабочий учебник 2018 – <http://lib/library>
- 15.Сысоев, И.В. Психология профессионального стресса и его профилактика [ЭР] : рабочий учебник 2019 – <http://lib/library>

### ***б) дополнительная литература:***

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб., 2013
2. Каминский Ю.Г., Косенко Е.А. Стресс (вся правда о стрессе...). [ЭР]: монография / Ю.Г. Каминский, Е.А. Косенко. -

Пушино:Электронноеиздательство  
"Аналитическаямикроскопия"(Подред.проф.А.Ю.Буданцева),2016.-  
электронный ресурс:<http://window.edu.ru/>.

3. Леви В.Л. Искусство быть собой. – любое издание.
4. Леви В.Л.Искусство быть другим. – любое издание.
5. Панченко Л.Л. Стресс. [Текст]:хрестоматия. - Владивосток: Мор. гос.ун-т им. адмиралаГ.И.Невельского, 2013. :<http://window.edu.ru/>
6. ХолмогороваА.Б.,ГаранянН.Г.Психологическаяпомощьлюдям,пережившим травматический стресс. [Текст]:учебное пособие/ А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян - М.: МГППУ, 2016.

**в) Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.psychology.ru/library;>
2. <http://flogiston.ru/library;>
3. <http://www.psychology-online.net;>
4. <http://ipran.ru;>
5. <http://voppsy.ru;>
6. [http://www.safework.ru/publications/?view=653.](http://www.safework.ru/publications/?view=653)
7. <https://e.lanbook.com>
8. <https://www.iprbookshop.ru>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Вкачествематериально-технического обеспечения дисциплины могутбытьиспользованы мультимедийныесредства; наборыслайдов иликинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

## **9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа	Содержание изменения / дополнения	Лица,подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор