

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

М.В. Рудь

« 10 »

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология стресса**

По направлению подготовки - 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Психология, Практическая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

ОФО: курс 3, семестр 5, ОЗФО: курс 4, триместр 12

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология стресса» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной формы обучения и очно-заочной 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», профессор Барышева Елена Ивановна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии « 13 » 02 2024 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии  Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии « 15 » 02 2024 г., протокол № 7.

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков  
« 16 » 02 2024 г.

## 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 и 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 очной и очно-заочной форм обучения. Позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения общей психологии, психологии личности и психодиагностики. Изучение данного материала создает предпосылки для глубокого освоения консультативной психологии, практикума по психодиагностике, 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**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисц.
Профессиональные		
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом	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  Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики

		<p>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 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</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 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</p>

	консультирования ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации	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>108 (3 зач.ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
Лекции	20	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	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>84</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

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

Понятие стресса. Адаптация и регулирования 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. Сон и стресс. 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
2	Стадии развития стресса. Признаки стресса	2	2
3	Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.	2	-
4.	Профессиональный стресс. «Синдром сгорания» и факторы, влияющие на его появление. Способы профилактики.	4	2
5	Совладающее поведение. Копинг-ресурсы	4	2
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>8</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Представления о стрессе. История исследований.	4	4

	Определения. Стадии развития.		
2	.Психологические признаки стресса. Разновидности стресса.	4	4
3	Копинг-поведение. Копинг-стратегии. Классификации копинг-стратегий.	4	4
4	Копинг-ресурсы. Содержание. Виды ресурсов.	4	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</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	21
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	18	21
3	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; их проведение	18	21
4	Диагностика стресса	Индивидуальная работа в исследов.	18	21
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>84</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 и др. правда о стрессе...). [ЭР]: монография/ Ю.Г. Каминский, Е.А. Косенко. - Пушкино: Электронное издательство "Аналитическая микроскопия" (Под ред. 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. адмирала Г.И. Невельского, 2013. : <http://window.edu.ru/>
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, 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)

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

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; 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 ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор