

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.В.01.04 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психологическая диагностика и консультирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.  
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат психологических наук, доцент Лебедева Е. В.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - ознакомление с современными концепциями изучения стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влиянием стресса на успешность деятельности и здоровье профессионала, психологическими методами диагностики, профилактики и коррекции стресса

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомление с моделями и подходами к изучению стресса;
- ознакомление с приемами профилактики негативного воздействия стресса;
- изучение основных направлений оказания психологической помощи при воздействии стрессовых факторов;
- овладение системой психологических знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в стрессовых условиях.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-П1 Способен к оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

ПК-П1.1 Проводит психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

*Знать:*

ПК-П1.1/Зн7 Психологические проблемы межличностных отношений в трудовых коллективах и методы их выявления

ПК-П1.1/Зн8 Методы диагностики стресса, трудностей социальной, профессиональной и личностной адаптации

ПК-П1.1/Зн10 Факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм

*Уметь:*

ПК-П1.1/Ум2 Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования

ПК-П1.1/Ум3 Выявлять психологические факторы, влияющие на трудовую деятельность работников трудового коллектива

ПК-П1.1/Ум15 Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью

ПК-П1.3 Проводит мероприятия по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

*Знать:*

ПК-П1.3/Зн10 Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса

*Уметь:*

ПК-П1.3/Ум10 Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

ПК-П1.3/Ум11 Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний

ПК-П1.3/Ум12 Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса

*Владеть:*

ПК-П1.3/Нв5 Навыками оказания консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина Б1.В.01.04 «Психология стресса» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 7.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.05.03 Организационная психология;

Б1.В.01.02 Основы психологического консультирования и психотерапии;

Б1.О.01.03 Правоведение;

Б2.О.02(П) Производственная практика в профильных организациях;

Б1.В.01.03 Психодиагностика в профессиональной деятельности;

Б1.В.01.01 Психология профессионального развития;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская (квалификационная) практика;

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б3.01(Д) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.В.01.06 Профессиональное консультирование;

Б1.В.ДВ.02.01 Психология карьеры и карьерное консультирование;

Б1.В.ДВ.01.02 Психология профессионального здоровья;

Б1.В.ДВ.01.01 Психология саморегуляции;

Б1.В.01.05 Психология семьи и основы семейного консультирования;

Б1.В.ДВ.02.02 Технология преодоления профессиональных кризисов;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

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

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Контактная работа (консультация) (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Седьмой семестр	144	4	82	18	32	32	44	Зачет с оценкой (18)
Всего	144	4	82	18	32	32	44	18

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Контактная работа (консультация)	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние	16	2	4	4	6
<b>Раздел 2. Классическая теория стресса Г. Селье</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Классическая теория стресса Г. Селье	16	2	4	4	6
<b>Раздел 3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	16	2	4	4	6
<b>Раздел 4. Современные психологические подходы к</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

<b>изучению стресса</b>					
Тема 4.1. Современные психологические подходы к изучению стресса	16	2	4	4	6
<b>Раздел 5. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 5.1. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	16	2	4	4	6
<b>Раздел 6. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 6.1. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	16	2	4	4	6
<b>Раздел 7. Психодиагностика стресса</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Тема 7.1. Психодиагностика стресса	16	4	4	4	4
<b>Раздел 8. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Тема 8.1. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент	14	2	4	4	4
<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>44</b>

## 5. Содержание разделов, тем дисциплин

### ***Раздел 1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние***

#### ***Тема 1.1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние***

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Влияние стресса на здоровье и деятельность человека. Понятие психического здоровья. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации, их распространенность. Профессиональный стресс и психическое здоровье специалиста.

### ***Раздел 2. Классическая теория стресса Г. Селье***

#### ***Тема 2.1. Классическая теория стресса Г. Селье***

Предпосылки создания и распространения концепции стресса. Развитие концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eustress» и «distress». Роль классической концепции стресса Г.Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

### ***Раздел 3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса***

#### ***Тема 3.1. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса***

Многозначность понятия «стресс». Различение понятий стресса и стрессора. Понятия физиологического и психологического стресса. Физиологические механизмы стресса - нервная и гуморальная регуляция (симпато-адреналовая система, гипоталамо-аденогипофизарно-надпочечниковая ось). Гормоны

стресса. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического и эмоционального стресса. Дифференцировка стресса и других состояний. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Кризисные ранги стресса при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий. Динамика стрессовых состояний и факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт, личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы.

#### **Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению стресса**

##### *Тема 4.1. Современные психологические подходы к изучению стресса*

Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Витаминная модель психического здоровья П. Варра и др. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

#### **Раздел 5. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде**

##### *Тема 5.1. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде*

Общие закономерности профессиональных стрессов. Условия и факторы развития стресса в труде. Характеристика информационного и коммуникативного стресса. Тайм-синдром менеджера. Роль субъективной значимости труда в развитии профессионального стресса. Стресс и профессиональная ответственность. Организационные факторы стресса. Конфликт и неопределенность профессиональных ролей. Роль санитарно-гигиенических факторов в развитии стресса. Стресс и отношения в коллективе. Влияние личностных особенностей на развитие профессионального стресса. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс руководителя и др. Стресс и профессиональное здоровье педагога, психолога. Понятие стрессоустойчивости и психологические условия ее развития.

#### **Раздел 6. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация**

##### *Тема 6.1. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация*

Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса, механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Влияние хронического стресса на развитие личностных и поведенческих деформаций: профессионально-личностные акцентуации, синдром эмоционального выгорания, синдром посттравматического стресса.

#### **Раздел 7. Психодиагностика стресса**

##### *Тема 7.1. Психодиагностика стресса*

Стресс как предмет психодиагностики. Возможность использования объективных

показателей изменения физиологических функций для оценки стресса. Субъективные показатели стресса. Симптоматический и патогенетический подход к изучению стресса. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Организационная диагностика стресса. Ситуационный подход к стрессу: оценка стрессогенности ситуаций на рабочем месте. Диагностика синдромов профессионального стресса.

### **Раздел 8. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.**

#### *Тема 8.1. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент*

Управление стрессом: организационное, медицинское, психологическое направления и их реализация. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы устранения причин развития стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Медитация. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336>

2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>

#### *Дополнительная литература*

1. Стоссел, С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя [Электронный ресурс] / Скотт Стоссел ; пер. с англ. [М. Десятовой]. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. - 463 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/87950/>.

2. Ипатов,, А. В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях: учебное пособие / А. В. Ипатов,, Т. Р. Шишигина,. - Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. - 144 с. - 978-5-905916-80-9. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/31699.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Тихонова, Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 107 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72704>. — Загл. с экрана.

4. Шаповал, И.А. Психология дисгармонического дизонтогенеза. Психогенные расстройства и развитие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89899>. — Загл. с экрана.

5. Шаповал, И.А. Психология дисгармонического дизонтогенеза. Расстройства личности и акцентуации характера [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 301 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89898>. — Загл. с экрана.

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://psystudy.ru/index.php/about.html> - "Журнал ""Психологические исследования"""
3. <http://prof-education.ru/> - Информационная система Разработка и внедрение программ модернизации систем профессионального образования субъектов Российской Федерации
4. <http://psyjournals.ru> - <http://psyjournals.ru>

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. Программа АВК В4;

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Для лекционных, практических занятий

Учебная аудитория (0-203)

Учебная аудитория (0-400)

Для практических занятий

Лаборатория "Психолого-педагогическая служба" (0-112)

Читальный зал помещение для самостоятельной работы (2-231)