

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института психологии и педагогике



/А.В.Добрин/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.10 Психология стресса

(Шифр и полное название дисциплины в соответствии с учебным планом)

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Специализация: Клиническая психодиагностика, консультирование и психотерапия

Квалификация (степень): Клинический психолог

Форма обучения: очная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	5		
Семестр/триместр	9А		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	54		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет Экзамен 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	82,7		

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент _____ Л.Ю.Комлик

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся системных представлений об использовании приёмов по оптимизации психической деятельности человека и овладение способами борьбы со стрессом.

Задачи изучения дисциплины:

- знать психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов к изучению стресса,

- уметь прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при стрессе.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1 Способен организовывать и предоставлять психологические услуги лицам разных возрастов и социальных групп	Знать: <ul style="list-style-type: none">особенности разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населенияособенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)методику полного психодиагностического обследования клиентов	Знает: <ul style="list-style-type: none">особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (переживающим стресс, или посттравматическое стрессовое расстройство), а также работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)осуществлять подбор психологических методик, для	Умеет: <ul style="list-style-type: none">осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь людям (клиентам) переживающим стрессовое состояние, или посттравматическое стрессовое расстройство

	<p>планирования и проведения психодиагностического обследования клиента</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения • навыками проведения психодиагностического обследования клиента <p>навыками организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения • навыками организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы по вопросам борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.					
1.	Тема 1. Стресс и проблема адаптации.	8	2	2		4
2.	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	8	2	2		4
3.	Тема 3. Причины стресса и его физиологический механизм.	8	2	2		4
4.	Тема 4.	10	3	3		4

	Психологический стресс, адаптация и развитие личности.					
5.	Тема 5. Стресс как фактор развития личности.	8	2	2		4
6.	Тема 6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	10	3	3		4
7.	Тема 7. Общая характеристика физиологических и психологических последствий стресса	10	3	3		4
8.	Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство.	10	3	3		4
	<i>Форма отчетности</i>	зачет				
	<i>Итого за 9 семестр</i>	72	20	20		32
	Раздел 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.					
9.	Тема 9. Современные подходы к анализу профессионального стресса.	7	1	2		4
10.	Тема 10. Трудные ситуации в жизни и на работе.	7	1	2		4
11.	Тема 11. Профессиональные стрессоры.	10	2	4		4
12.	Тема 12. Синдромы профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.	7	1	2		4
	Раздел 3. Стресс и способы борьбы с ним.					
13.	Тема 13. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	7	1	2		4
14.	Тема 14. Основные	10	2	4		4

	последствия стресса.					
15.	Тема 15. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.	7	1	2		4
16.	Тема 16. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.	9	1	2		4
17.	Тема 17. Методы оптимизации психического состояния, профилактики и коррекции стресса.	10	2	4		4
18.	Тема 18. Приемы групповой профилактики стресса.	4	1	2		4
19.	Тема 19. Приемы индивидуальной профилактики стресса.	6	1	2		3
20.	Тема 20. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса.	7	1	2		4
21.	Тема 21. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса.	6,7	1	2		3,7
	<i>Форма отчетности экзамен</i>	0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за А семестр</i>	108	16	32		50,7
	ИТОГО:	180	36	54		82,7

Очно-заочная форма обучения не реализуется

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата и др.

Типовой вариант контрольной работы

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

Примерная тематика рефератов

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
3. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
4. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
5. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.
6. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
7. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
8. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
9. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
10. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета экзамена, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету и экзамену.

Вопросы к зачету

(_9_ семестр, очная форма обучения)

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
3. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
4. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

5. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
6. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
7. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
8. Индивидуальные различия в реагировании на стресс, их причины.
9. Толерантность к стрессу.
10. Психологические защитные механизмы, направленные на преодоление стресса.
11. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса.
12. Стратегии (копинг-механизмы) преодоления стресса. Индивидуальные стили «совладающего поведения».
13. Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
14. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса.
15. Понятие травматического стресса. Типы травматических ситуаций. Реакции накопленного стресса.
16. Посттравматический стресс (ПТС).
17. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психологические механизмы
18. развития ПТСР.
19. Диагностические критерии ПТСР.
20. Психологические последствия ПТСР.
21. Теоретические модели преодоления ПТСР.
22. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

Вопросы к экзамену

(_А_ семестр, очная форма обучения)

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.
5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6. Острые и хронические формы стрессовых состояний.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
8. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.

9. Синдромы профессионального стресса: профессиональное выгорание, одиночество, тайм-синдром, состояния сниженной работоспособности.
10. Профессиональные стрессоры.
11. Гендерные, возрастные и социальные факторы преодолевающего поведения.
12. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
13. Посттравматический стресс.
14. Проблема управления стрессом.
15. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
16. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
17. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
18. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
19. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
20. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 16.07.2025).
2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566663> (дата обращения: 16.07.2025).

4.2. Дополнительная литература

1. Либина, Е. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400> (дата обращения: 16.07.2025).

2. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебник для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566405> (дата обращения: 16.07.2025).

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://window.edu.ru/library/pdf2txt/898/76898/59061	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Свободный доступ
2.	http://www.depressia.com/	Информационный портал о депрессии	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	http://www.iprbookshop.ru/1184.html	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4.	www.psychology.net.ru/	Мир психологии	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.