

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Мурманский арктический государственный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса (с практикумом)**

---

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы**  
**по направлению подготовки**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**направленность (профиль) «Психология образования»**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

---

**бакалавр**

квалификация

---

**заочная**

форма обучения

---

**2021**

год набора

---

**Составитель:**  
**Храпенко И.Б.**, доцент, канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии

Утверждена на заседании  
кафедры психологии  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 10 от 21 мая 2021 г)

Зав. кафедрой

И.А. Синкевич

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса (с практикумом)** формирование у студентов знаний об основных подходах к изучению стресса, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

В результате освоения дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса (с практикумом) формируются следующие компетенции:

ПК-4 - способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-4 - способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков	ПК-4.1. Демонстрирует знания направлений, приемов и методов психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современных техник, приемов, способов и методов коррекционно-развивающей работы и психологической помощи.	<b>Знать:</b> способы применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков
	ПК-4.2. Реализует программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводит и оценивает эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.	<b>Уметь:</b> осуществлять способы применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков
	ПК-4.3. Использует приемы и средства информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; реализует коррекционно-развивающие занятия, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков	<b>Владеть:</b> способами осуществления стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Психология стресса (с практикумом)» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология образования».

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовая работа	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	3	108	4	8	-	12	6	92		4	зачет
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>92</b>		<b>4</b>	зачет

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ).

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Психология и психофизиология стресса	1	1	-	2		15	
2	Жизненный кризис и его особенности.		1	-	1	2	15	
3	Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.	1	2	-	3	1	15	
4	Прикладные аспекты управления стрессом		1	-	1	1	15	
5	Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом	1	2	-	3	1	15	

6	Стресс и здоровый образ жизни.	1	1	-	8	1	17	
	Зачет							4
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>4</b>

**Содержание дисциплины  
«Психология стресса (с практикумом)»**

**Тема 1. Психология и психофизиология стресса.**

Определение стресса. Стадии стресса. Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Стресс как травмирующее событие и как эмоциональная реакция. Травматический и накопленный стресс. Стрессоры и шкала Холмса-Раэ. Промежуточные переменные: копинг-стратегии, черты личности (тип А, негативная аффективность, низкая выносливость, пессимистический стиль атрибуции). Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные методы профилактики стресса, противостояния стрессу и работы с его последствиями.

**Тема 2. Жизненный кризис и его особенности.**

Жизненный кризис как ситуация потери, утраты. Что обычно теряют люди: типология жизненных кризисов. Кризисы предсказуемые, неожиданные и накопленные. Нормальное горе и его стадии. Рекомендации для страдающих от утраты и близких. Особые (искаженные) реакции горя.

**Тема 3. ПТСР и методы ее коррекции.**

Жизненный кризис как следствие посттравматической стрессовой реакции (ПТСР). Симптоматика ПТСР по МКБ-10 и DSM-IV. Психологический механизм возникновения ПТСР. Методы коррекции ПТСР: просвещение, оздоровление, социальная поддержка и реабилитация, индивидуальная психотерапия. Метод просмотра жизненного пути по Б.Колодзину. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз по Ф.Шапиро. Техника ослабления травматического инцидента по Ф.Джербоду. Визуально-кинестетическая диссоциация. «Дерево» стресса. Основные направления профилактики профессионального выгорания. Стрессогенные стили мышления. Правила психогигиены для разных возрастных групп. Методы когнитивной психотерапии (визуализация, медитация, аутогенная тренировка). Дыхательная гимнастика и рефлексотерапия. Противопоказания. Диагностика стрессоустойчивости и уровня профессионального выгорания. Повышение эмоциональной устойчивости (стрессоустойчивость, толерантность). Повышение уровня самоконтроля. Контроль эмоционального состояния в коммуникативном процессе. Определение преимущественных способов решения конфликтных ситуаций, преимущества и недостатки разных способов реагирования. Выравнивание эмоционального состояния партнера. Когнитивно-поведенческие технологии направленные на снятие эмоционального напряжения. Методы телесноориентированной терапии в профилактике стресса.

**Тема 4. Прикладные аспекты управления стрессом.**

Стресс и соматические болезни. Стресс и факторы среды (питание, шум, бытовые трудности). Стресс и управление временем: приоритеты важности и срочности. Тест на профессиональное «выгорание». Неудовлетворенность работой. Трудоголизм. Стресс и управление общением: умение сказать «нет», техники ассертивного поведения, уверенность в себе. Управление глубиной контакта.

**Тема 5. Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом.**

Неврастения (синдром хронической усталости). Ее причины, механизмы и симптомы. Стадии неврастении. Техники поведенческой интервенции. Страхи и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам. Депрессия и ее симптомы. Связь депрессии с тревогой. Когнитивные механизмы депрессии. Поведенческие методы терапии депрессии. Анализ проблемных черт личности.

**Тема 6. Стресс и здоровый образ жизни.**

Здоровье физическое, духовное и психическое. Техники дыхания. Техники прогрессивной релаксации. Техники растяжки. Исполнение техник в воображении. Выработка рефлекса покоя. Тренинг наслаждения. Постепенное формирование программы физических упражнений для улучшения качества жизни. Критерии интенсивности, частоты и продолжительности занятий. Режим труда и отдыха. Правильное питание. Общение с природой. Духовный поиск и философские

интересы как защита от «стресса жизни».

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

### **Дополнительная литература:**

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: [www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6](http://www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6).
3. Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2006
4. Олиференко, Л. Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска : учебное пособие для вузов / Л. Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И. Ф. Дементьева. - М. : Академия, 2008.
5. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб. : Речь, 2004.
6. Травма и психологическая помощь : руководство / Н. Сарджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили и др. - М. : Смысл, 2005.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ № 122 от 22 февраля 2018 года (регистрационный № 50364 от 15 марта 2018 года) используются:

1. учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей): учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;
2. помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.
- 7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe

Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

## **7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

## **7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
3. Электронная база данных Scopus
4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.