

Компонент ОПОП 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) Психология образования
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.01
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Психология стресса (с практикумом)

Разработчик:

Синкевич И.А.

ФИО

доцент

должность

канд.пед.наук, доцент

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры психологии и
коррекционной педагогики
протокол № 8 от 12.02.2025 г.

Заведующий кафедрой психологии и
коррекционной педагогики

подпись

Афонькина Ю.А.

ФИО

Мурманск
2025

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

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	ИД-1 _{ПК-4} Знает направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современные техники, приемы, способы и методы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи.	Знать: направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современные техники, приемы, способы и методы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи.
	ИД-2 _{ПК-4} Умеет реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводить и оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.	Уметь: реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводить и оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.
	ИД-3 _{ПК-4} Владеет приемами и средствами информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; основами проведения коррекционно-развивающих занятий направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков.	Владеть: приемами и средствами информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; основами проведения коррекционно-развивающих занятий направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков.

2. Содержание дисциплины (модуля)

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 асертивного 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».

Тема 7. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях

Личностный подход к изучению личностной устойчивости в трудной жизненной ситуации. Психологическая устойчивость личности как предмет исследования в отечественной и зарубежной психологии: определение научного понятия, значение, детерминанты, показатели, формирование. Ситуация как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии. Феноменология и виды трудной жизненной ситуации. Интерпретация человеком ситуаций, дифференциация ситуаций по степени опасности. Психологическая устойчивость личности и преодоление трудных жизненных ситуаций

Тема 8. Саморегуляция как детерминанта стрессоустойчивости в профессиональной деятельности

Подходы к определению понятия саморегуляция личности (Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, П.С. Клецина, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.А. Обознов, А.К. Осницкий, О.А. Прохоров, В.И. Селиванов, В.И. Степанский, А.Б. Холмогорова, Т.И. Шульга и др.). Значение саморегуляции в поддержании физического, психического, психологического, профессионального здоровья личности. Критерии и виды саморегуляции: функциональная, целевая, эмоциональная, мотивационная, личностная. Формы и уровни саморегуляции: самоконтроль, самодисциплина, самоуправление, самодетерминация, самоорганизация.

Произвольная саморегуляция активности личности. Уровни саморегуляции: мотивационный, эмоционально-волевой, информационно-энергетический. Индивидуальные особенности и стиль саморегуляции. Классификации методов саморегуляции (Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак, В.П. Некрасов, А.С. Ромек, С.Б. Целиковский и др.). Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Метод визуализации К. Саймонтона, С. Мэтьюза-Саймонтона. Аутогенная тренировка И.Г. Шульца. Ментальный тренинг Л.-Э. Унесталля. Метод идеомоторной тренировки А.В. Алексеева. Психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева. Метод биологической обратной связи. Дыхательные упражнения. Техники и приемы произвольной саморегуляции.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработанным в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Караяни, А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебник для вузов / А.Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566962> (дата обращения: 30.03.2025).
2. 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: 30.03.2025).
3. 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: 30.03.2025).
 4. Прошкина, Е.Н. Молекулярная биология: стресс-реакции клетки: учебное пособие для вузов / Е.Н. Прошкина, И.Н. Юранева, А.А. Москалев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 73 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19907-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557317> (дата обращения: 30.03.2025).
 5. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564057> (дата обращения: 30.03.2025).
 6. 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: 30.03.2025)

Дополнительная литература

1. Красило, А.И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебник для вузов / А.И. Красило. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568103> (дата обращения: 30.03.2025)
2. Мищенко, Л.В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения: практическое пособие / Л.В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564600>(дата обращения: 30.03.2025)
3. Шарапов, А.О. Кризисная психология : учебник для вузов / А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566423> (дата обращения: 30.03.2025)
4. Шарапов, А.О. Экстренная психологическая помощь: учебник для вузов / А. О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566422> (дата обращения: 30.03.2025)

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

5) Базы данных компании *CLARIVATE ANALYTICS*

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY Fine Reader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
Очная форма	
1	Психология и психофизиология стресса
2	Жизненный кризис и его особенности.
3	Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.
4	Прикладные аспекты управления стрессом
5	Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом
6	Стресс и здоровый образ жизни.
7	Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях
8	Саморегуляция как детерминанта стрессоустойчивости в профессиональной деятельности
Заочная форма	
1	Психология и психофизиология стресса
2	Жизненный кризис и его особенности.
3	Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.
4	Прикладные аспекты управления стрессом