

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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

**очная**

форма обучения

**2023**

год набора

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

Утверждено на заседании кафедры  
психологии и коррекционной педагогики  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 7 от 03.04.2023 г.)

Зав. кафедрой



Афонкина Ю.А.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - 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.**

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
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 части формируемой участниками образовательных отношений 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 2 зачетные единицы или 72 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						
4	8	2	72	18	24	-	42	8	30			зачет
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>24</b>		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>30</b>			<b>зачет</b>

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 раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них		Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ		Из них в интерактивной форме	В форме практической		
1	Психология и психофизиология стресса	2	4		6	1		5	
2	Жизненный кризис и его особенности.	2	4		6	1		5	
3	Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.	4	4		8	2		5	
4	Прикладные аспекты управления стрессом	4	6		12	2		5	
5	Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом	4	2		6	2		5	
6	Стресс и здоровый образ жизни.	2	4		6			5	
Итого за 8 семестр:		18	24		42	8		30	
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>24</b>		<b>42</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	

## 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».

## НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

### Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>
2. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>
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, 2022. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08502-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493641>
5. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518376>
6. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518401>

### Дополнительная литература:

1. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520262>
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, 2023. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516287>
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513510>
4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518400>

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

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

**7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus**

**7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:**

MS Office

Windows 7 Professional

Windows 10

**7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:**

Не предусмотрено.

**7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:**

Не предусмотрено

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

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

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATEANALYTICS.

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ 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>
4. <http://www.informio.ru/> ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».

## **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.