

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

Направление подготовки «37.03.01 Психология»

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома,  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и совладающего поведения» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320)

Разработал:  Екимчик Ольга Александровна, доцент кафедры общей и социальной психологии, к.п.н.

подпись

Рецензент:  Кирпичник Анатолий Григорьевич, канд.п.н., профессор

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель: сформировать способность и готовность работать с психологическим явлением «стресс», оказать поддержку человеку в ситуации стресса, осуществлять профилактику различных видов стресса, путем формирования и развития навыков совладающего поведения.

Задачи:

1. Раскрыть основные теоретические концепции и современные методы исследования стресса и совладающего поведения, причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности.
2. Дать возможность студентам практически освоить отдельные технологии и методики диагностики стрессов совладающего поведения.
3. Ознакомить студентов с психодиагностическими и психокоррекционными технологиями работы с последствиями стрессов, профилактикой стресса.
4. Способствовать развитию у студентов навыков совладающего со стрессом поведения и умения оказывать профессиональную помощь человеку в стрессовой ситуации.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные теории, модели и подходы к определению стресса, его характеристику как психологического феномена, причины возникновения, виды и формы проявления, последствия стресса для здоровья личности. Факторы восприятия и реагирования на стресс. Особенности поведения и адаптации человека в стрессовой ситуации: стратегии защитного и совладающего поведения.

уметь: учитывать общие и специфические закономерности психического функционирования человека с учетом его индивидуальных особенностей при построении программы психокоррекции или психопрофилактики стресса;

оказывать психологическую помощь и поддержку человеку в трудной жизненной ситуации, в экстремальной стрессовой ситуации.

владеть: навыками психодиагностики стресса, его факторов и способов совладающего и защитного поведения;

навыками совладания со стрессом и саморегуляцией в стрессовой ситуации.

освоить компетенции:

способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

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

Дисциплина относится к базовой части учебного плана. Изучается в 7 семестре обучения завершается зачетом.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Общая психология, Возрастная психология и психология развития, Социальная

психология, Дифференциальная психология, Организационная психология, Личность в организации.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Подготовка и сдача государственного экзамена, преддипломная практика, Подготовка и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	36
Лекции	18
Практические занятия	18
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	72
Форма промежуточной аттестации	Зачет (7 семестр)

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	18
Практические занятия	18
Лабораторные занятий	
Консультации	0,9
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	37,15

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

Для очной формы обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.		2	2		6
2	Классификация стресса и сферы его проявления		2	2		7
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта		4	4		10
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности		2	2		10

5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения		4	4		15
6	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения		4	4		15
7	Зачет					9
	Итого:	108	18	18		72

## 5.2. Содержание:

### **ТЕМА 1. Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.**

Понятие стресс и его соотношение с близкими понятиями: стресс как психофизиологическая реакция (Г. Селье), психологический (эмоциональный стресс). Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса.

История изучения проблемы стресса, подходы, теории и модели стресса. Стадии развития стресса. Признаки стресса.

### **ТЕМА 2. Классификация стресса и сферы его проявления**

Классификация стрессов по силе воздействия и длительности (экстремальные, нормативные; кратковременный стресс и хронический стресс). Классификация стрессов по виду стрессора (экологический, информационный, экономический, политический, семейный, профессиональный, стресс на рабочем месте, внутриличностный и прочее).

Классификация стрессов К. Олдвин.

### **ТЕМА 3. Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта**

Механизмы психологической защиты и защитное поведение личности (З. Фрейд, А. Фрейд, И.М. Никольская, Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева). Адаптивные возможности совладающего (копинг) поведения в ситуации стресса.

Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации и выбор личностью механизмов социального поведения.

### **ТЕМА 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности**

Стресс и адаптация: различные модели адаптации. Стресс как фактор развития личности: Жизнестойкая личность в стрессовой ситуации. ПТСР как результат стрессового воздействия. Некоторые психические расстройства вызванные хроническим стрессом.

### **ТЕМА 5. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения**

Опросник депрессивности А. Бека (*BDI*) в адаптации Н.В. Тарабриной. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства: Шкала для клинической диагностики ПТСР, Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001). Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000). Юношеская копинг-шкала (в адаптации Т.Л. Крюковой), ОСС (в адаптации Т.Л. Крюковой), КПСС (в адаптации Т.Л. Крюковой) Интервью, в том числе, феноменологическое.

## **ТЕМА 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний**

Основные подходы к борьбе со стрессом. Профилактика стрессовых состояний: методы, способы, приемы. Стресс и здоровый образ жизни. Социальная и психологическая поддержка в стрессовой ситуации: методы и технологии. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях. Формирование и развитие навыков совладающего поведения.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*Для очной формы обучения*

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методиче вып
1.	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Провести самоанализ стрессов в собственной жизни. Провести письменно анализ научных публикаций по теме стресса	6	По вопросам к пр составляется крат Студенту рекомен публикации, указ результаты иссле недостатки анали
2.	Классификация стресса и сферы его проявления	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Составление вопросов пилотажного полуструктурированного интервью с целью научиться входить в контакт и получать информацию о пережитых трудностях у жертв стрессов (минимум 15 вопросов). Включение элементов подлинного феноменологического интервью (С. Квале, А. Улановский).	7	По вопросам составляется к ответов При составлении быть учтен в респондентов. В последовательно Интервью пров возраста и пола количественным
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Анализ исследований из сборников, конференций, тематических сборников по проблеме поведения личности в стрессовой ситуации. Подготовка презентации по результатам анализа.	10	По вопросам составляется к ответов Студентам рек сборников конф совладания личн на одну темат результатов и вы
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Работа над проектом по уменьшению стресса	10	По вопросам составляется к ответов Работа над прое осуществляется преподавателем
5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Овладение 2-3 методиками психодиагностики стресса либо психодиагностика защитного и совладающего поведения; развитие навыков коррекции стресса и копинг-навыков; минимальное количество испытуемых 25 человек. Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования в соответствии с современными стандартами: применение статистических процедур, подтверждение достоверности результатов.	15	По вопросам составляется к ответов Студенты выб стресса, копи совладающего Самостоятельно выборку. Пров первичную (описательная интерпретацию
6	Методы профилактики и коррекции	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам На выбор студент готовит выполняет одно из заданий:	15	По вопросам составляется к ответов Объединившись

	стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	1) Анализ худ. фильмов, показывающих практическую работу помогающего специалиста с клиентом в трудной ситуации, жертвой стресса и пр. 2) Подготовка и проведение тренинга уменьшения стресса и развития копинг-навыков; профилактики стрессовых состояний.		подготовить психологическое занятие с элементами копинг-навыков борьбы со стрессом. Могут разработать программу. Направленное на подготовку презентацию по теме преодоления стресса. Анализ худ. Фильмов. Эссе.
7	Зачет	Подготовка к зачету	9	Подготовка к зачету с опорой на лекции и практические занятия

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий (при наличии)

### ТЕМА 1. Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.

1. Как стресс соотносится с понятиями: тревога, трудная жизненная ситуация, адаптация.
2. Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса, этапы оценивания стрессовой ситуации.
3. Методологические подходы к изучению проблемы стресса в зарубежной и отечественной науке. Модели стресса.

### ТЕМА 2. Классификация стресса и сферы его проявления

1. Стадии развития стресса.
2. Признаки стресса.
3. Классификация стрессов по силе воздействия и длительности (экстремальные, нормативные; кратковременный стресс и хронический стресс).
4. Классификация стрессов по виду стрессора (экологический, информационный, экономический, политический, семейный, профессиональный, стресс на рабочем месте, внутриличностный и прочее). Классификация стрессов К. Олдвин.

### ТЕМА 3. Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта

1. Защитное поведение личности и система психологической защиты человека.
2. Механизмы психологической защиты, их особенности и стадии формирования.
3. Совладающее поведение личности, его особенности и адаптационные возможности.
4. Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации и выбор личностью механизмов социального поведения.

### ТЕМА 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности

1. Эмпирические исследования адаптации к стрессу: различные модели.
2. Жизнеспособность и резилентность личности.
3. ПТСР: признаки, причины и последствия.
4. Некоторые психические расстройства вызванные хроническим стрессом: неврастения, депрессия и эмоциональное выгорание.
5. Стресс и соматические заболевания человека.

### ТЕМА 5. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения

1. Подходы к диагностике стресса и его последствий
2. Опросник депрессивности А. Бека (BDI) в адаптации Н.В. Тарабриной.

3. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства: Шкала для клинической диагностики ПТСР, Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).
4. Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000).
5. Методы диагностики совладающего поведения.
6. Интервью.

#### **ТЕМА 6. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний**

1. Профилактика стрессовых состояний: методы, способы, приемы.
2. Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте.
3. Социальная и психологическая поддержка в стрессовой ситуации: методы и технологии.
4. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях.
5. Формирование и развитие стрессоустойчивости личности.

#### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### ***а) основная:***

1 Психология экстремальных ситуаций : [учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Т. Н. Гуренкова [и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; М-во РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий ; Центр экстренной психологической помощи. - М. : Смысл : Академия, 2009. - 319, [1] с. - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-89357-269-8. - ISBN 978-5-7695-7004-9 : 310.00.

2 Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. : [Электронный ресурс]: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285&sr=1>

##### ***б) дополнительная***

3) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : [монография] / Т. Л. Крюкова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Костром.гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2010. - 294, [2] с. - Библиогр.: с. 266-292. - ISBN 978-5-7591-1166-5 : 440.00.

4) Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюковой. - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - 481 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0141-5; То же [Электронный ресурс]. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»

2. ЭБС «Znaniium»

Интернет-источники:

1.<http://www.ipd.ru/>

Институт развития личности РАО

2.<http://www.psy.msu.ru/about/kaf/personal.html>

Кафедра психологии личности факультета психологии МГУ

3. <http://www.edu.ru/>

Федеральный портал «Российское образование»

4. <http://www.gumfak.ru/>

Электронная гуманитарная библиотека

5. <http://www.school.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал

6. <http://dictionary.fio.ru>

Психологический энциклопедический словарь

1. <http://biblioclub.ru/>

Электронная библиотека Костромского государственного университета

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), тренинговый зал, видео-техника. компьютерный класс. Специализированное программное обеспечение не требуется.