

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Томский государственный педагогический университет»  
(ТГПУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан ФПСО**

**О.В. Каракулова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Психология стресса**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль): Психология образования

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры психологии развития личности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

**1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)**

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06                                                                                        |
| <b>1.1</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):</b> |

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | ИУК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности<br>ИУК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения | <b>Знать:</b><br>Принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды; правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженернотехнических, санитарногигиенических, психологопедагогических требований к безопасности<br><b>Уметь:</b><br>Идентифицировать и профилировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде; применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде<br><b>Владеть:</b><br>Навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Всего<br>часов | ПП |
|----------|-------------------------------------------|---------|----------------|----|
|----------|-------------------------------------------|---------|----------------|----|

**Раздел 1. Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса****Теории, модели и подходы к изучению стресса**

Современные психологические подходы к изучению стресса. Понятие эустресса и дистресса. Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.

**Комплексный подход к анализу проявлений стресса. М**

«Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск - факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятие стратегий совладания (преодоления) стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

**Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса.****Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.**

Индивидуальная и порог чувствительности к стрессу. Эустресс («полезный» стресс) и дистресс («вредный» стресс). Фазы дистресса. Понятие о стрессоустойчивости. Виды адаптационных резервов. Мобилизация резервов при стрессе. Критерии устойчивости при действии физических и химических факторов (высокая или низкая температура, физическая нагрузка, токсические вещества и т.д.). Реакция человека на психологические факторы (потеря денег, творческая неудача, «личная трагедия» и др.). Субъективная оценка стрессоустойчивости. Индивидуальные пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости. Факторы, влияющие на развитие стресса. Негативные последствия длительного стресса. Посттравматический синдром.

|     |       |   |    |   |
|-----|-------|---|----|---|
| 1.1 | /Лек/ | 3 | 2  | — |
| 1.2 | /Пр/  | 3 | 2  | — |
| 1.3 | /Ср/  | 3 | 14 | — |

**Раздел 2. Раздел 2. Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.**

Классификация стрессорных реакций. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Нарушения психомоторики, изменение образа жизни, профессиональные нарушения, нарушение социально-ролевых функций. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Формирования стрессовой доминанты в коре головного мозга.

Нарушения внимания, памяти, мышления. Расстройства взаимодействий полушарий мозга. Изменение физиологических процессов при стрессе, преимущественно в пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Эмоциональные проявления при стрессе. Эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Заниженная самооценка, подозрительность, склонность к самообвинению и другие проявления нарушений. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность). Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе: определение степени напряжения отдельных мышечных групп; определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений. Субъективные методы оценки уровня стресса.

**Психологическая диагностика: тест на стрессоустойчивость;**

анализ стиля жизни; тест самооценки; тест на учебный стресс; шкала тревоги Цунге; шкала ситуативной тревожности Спилберга; тест САН (самочувствие, активность, настроение); шкала депрессии Бека; опросник иерархической структуры актуальных страхов; тест на профессиональный стресс; комплексная оценка проявлений стресса.

**Интроекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).**

|     |       |   |    |   |
|-----|-------|---|----|---|
| 2.1 | /Лек/ | 3 | 1  | — |
| 2.2 | /Пр/  | 3 | 1  | — |
| 2.3 | /Ср/  | 3 | 22 | — |

**Раздел 3. Раздел3 Психологическая коррекция и профилактика стресса**  
**Традиционные и современные методы преодоления стресса. Антистрессорные мероприятия по К.В. Судакову:** аутогенная тренировка, различные методы релаксации, дыхательные практики, включение в жизнь человека положительных эмоций, музыки, физических упражнений, физиотерапевтических процедур, иглорефлексотерапии, психотерапии. Положительный эффект также дают общение с природой, близкими людьми, домашними животными, хобби, чтение книг, просмотр хороших фильмов, парная баня, путешествия, нормализация режима труда и отдыха, полноценный сон. Широкий диапазон методов уменьшения психического напряжения и проблема их выбора.  
**Индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов. Две классификации методов нейтрализации стрессов. Первая классификация.** Психологические (медитация, психотерапия), физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения и др.), физические (сауна, закаливание, светотерапия и др.), биохимические (фармакотерапия, фитотерапия и др.) методы. Вторая классификация. Средства самопомощи (аутотренинг, медитация, дыхательные практики, физические упражнения, сауна). Технические средства (аудио-, видео- записи, компьютерные программы и др.). Методы, требующие участие другого человека (дружеское общение, работа с психологом, участие в тренингах). Классификация методов оптимизации функциональных состояний при производственных стрессах. Организационные и профилактические методы антистрессорной защиты. Первая группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их большому соответствию психофизиологическим особенностям работника. Вторая группа направлена на коррекцию психологического и функционального состояния. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка как вариант самовнушения. Метод И. Шульца – интеграция опыта западной и восточной психотерапии. Метод биологической обратной связи (БОС) – саморегуляция вегетативных функций. Дыхательные техники, мышечная релаксация, медитация. Техники стрессоустойчивости, увеличивающие личностный адаптационный потенциал и креативность. Упражнения на развитие интеллектуального потенциала. Тренинг ролевого поведения. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

|     |       |   |    |   |
|-----|-------|---|----|---|
| 3.1 | /Лек/ | 3 | 3  | – |
| 3.2 | /Пр/  | 3 | 3  | – |
| 3.3 | /Ср/  | 3 | 20 | – |

Примечание: ПП – практическая подготовка.

#### 4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 3

| Вид занятий              | Распределение по семестрам (в академических часах) |          |           |          |           |          |           |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|                          | Итого                                              |          |           |          | 3         |          |           |          |
|                          | РУП                                                |          | РПД       |          | РУП       |          | РПД       |          |
|                          | Всего                                              | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       |
| Лекции                   | 6                                                  | –        | 6         | –        | 6         | –        | 6         | –        |
| Практические занятия     | 6                                                  | –        | 6         | –        | 6         | –        | 6         | –        |
| Самостоятельная работа   | 56                                                 | –        | 56        | –        | 56        | –        | 56        | –        |
| Промежуточная аттестация | 4                                                  | –        | 4         | –        | 4         | –        | 4         | –        |
| <b>Итого часов</b>       | <b>72</b>                                          | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> |

#### 5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

Специального программного обеспечения не требуется.

\* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**ОСНАЩЕНИЕ:**

Учебная лаборатория, укомплектованная учебной мебелью и оснащенная, вытяжными шкафами, столами химическими, столами специального назначения (для весов и др.), весами различных типов, мойкой, лабораторной посудой, лабораторными установками, химическими приборами, шкафами для хранения.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

**ОСНАЩЕНИЕ:**

Учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью и презентационным оборудованием. Рабочие места обучающихся и преподавателя оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть.

6.3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

**ОСНАЩЕНИЕ:**

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Психология стресса**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Психология образования

Форма обучения: заочная