

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология стресса и совладающего поведения**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и совладающего поведения» разработана в соответствии с ФГОС ВО

37.03.01 Психология ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки  
37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки  
России № 839 от 29.07.2020

Разработал: Крюкова Т.Л., профессор, д.псих.н., профессор

Рецензент: Тихомирова Е.В., доцент, к.псих.н., доцент

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.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.пс.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.пс.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

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

#### **Освоить компетенции:**

Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии ОПК-1

#### *Индикаторы*

ОПК-1.1. Анализирует и систематизирует научнопсихологическую информацию в сфере профессиональной деятельности с учетом логики развития психологических учений и концепций, современного методологического знания

ОПК-1.2. Составляет программу исследования на основе изучения научной психологической литературы

ОПК-1.3. Реализует научное исследование по актуальным проблемам психологии в соответствии с программой

Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры ОПК-8

#### *Индикаторы:*

ОПК-8.1. Понимает функции и основные направления деятельности психолога в организации

ОПК-8.2. Применяет нормы профессиональной этики при реализации профессиональных задач

ОПК-8.3. Способен выполнять базовые функции психолога в соответствии со спецификой организации

**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.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Изучается в 4 семестре обучения завершается экзаменом.

### 4. Объем дисциплины (модуля)

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

Виды учебной работы,	Очно-заочная форма	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	5	5
Общая трудоемкость в часах	180	180
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	68	100
Лекции	34	50
Практические занятия (в том числе практич. подготовка)	34	50
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа в часах + икр	112	80
Форма промежуточной аттестации	экзамен (4 семестр)	экзамен(4 семестр)

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

Виды учебных занятий	Очно-заочная	Очная
Лекции	34	50
Практические занятия	34	50
Лабораторные занятия		
Консультации	3,7	4,5
Зачет/зачеты		
Экзамен/экзамены	0.35	0.35
Курсовые работы		
Курсовые проекты		
Всего	75,05	104,85

### 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.	23	8	8		7
2	Классификация стресса и сферы его	23	8	8		7

	проявления					
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	25	8	8		9
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	23	8	8		7
5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения	25	9	9		7
6	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	25	9	9		7
	Экзамен	36				36
	Итого:	180	50	50		80

#### Для очно-заочной формы обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	22	6	6		10
2	Классификация стресса и сферы его проявления	22	6	6		10
3	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта	24	6	6		12
4	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	24	6	6		12
5	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу, его последствий и совладающего поведения	28	6	6		16
6	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего поведения	28	6	6		16
	Экзамен	36				36
	Итого:	180	34	34		112

## 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)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Методические рекомендации по выполнению задания	Часы очная / очно-заочная	Форма контроля
1.	Феноменология стресса. Психологические аспекты изучения проблемы стресса.	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Провести самоанализ стрессов в собственной жизни. Провести письменный анализ научных публикаций по теме стресса	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенту рекомендуется написать рецензии на публикации, указав тему, цель, методы и результаты исследований. Отразив достоинство и недостатки анализируемых исследований	7 /10	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка письменной работы
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).	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов При составлении вопросов интервью должен быть учтен возраст и род деятельности респондентов. В интервью должна соблюдаться последовательность этапов. Интервью проводится с людьми разного возраста и пола и обрабатывается качественно количественными методами.	7 /10	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка результатов анализа интервью
3.	Поведение личности в ситуации стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Анализ исследований из сборников, конференций, тематических сборников	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студентам рекомендуется провести анализ сборников конференций по проблеме стресса и совладания личности, выбрав 3-4 исследования на одну тематику сделать презентацию их результатов и	9 /12	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка мультимедийных презентаций, устные доклады

	субъекта	проблеме поведения личности в стрессовой ситуации. Подготовка презентации по результатам анализа.	выводы по проблеме.		
4.	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам Работа над проектом по уменьшению стресса	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Работа над проектом по уменьшению стресса осуществляется по предложенной преподавателем схеме.	7 /12	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии
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.	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Студенты выбирают методы диагностики стресса, копинг-навыков или факторов совладающего и защитного поведения. Самостоятельно формируют репрезентативную выборку. Проводят диагностику. Проводят первичную количественную обработку (описательная статистика) и дают интерпретацию полученным результатам.	7 /16	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии
6.	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний, формирования совладающего	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам На выбор студент готовит выполняет одно из заданий: 1) Анализ худ. фильмов,	По вопросам к практическому заданию составляется краткий опорный конспект ответов Объединившись в пары студенты могут подготовить психокоррекционное занятие или занятие с элементами тренинга для развития навыков борьбы со стрессом. Могут разработать и провести	7 /16	Проверка конспектов Устные ответы на практическом занятии Проверка письменной работы



о поведения	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.	занятие, Направленное на профилактику стресса. Презентую результаты своего проекта по преодолению стресса. Анализ худ. Фильма лучше представить в виде эссе.	36
Подготовка к экзамену			

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### **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 адаптационный 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>

3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : Монография / Костром. гос. ун-т. - Кострома : Студия оперативной полиграфии "Авантитул", 2004. - 344 с.

*б) дополнительная*

1. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. - Кострома : Авантитул, 2007. - 62 с.

2. 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 с.

3. Крюкова Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения : [монография] / М-во образования и науки РФ, Костромской

гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, Костромской гос. технологический ун-т. - Кострома : КГУ : КГТУ, 2015. - 235 с.

4.Крюкова Т. Л. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях [Электронный ресурс] : сборник психологических тестов и методик / М-во науки и высшего образования РФ, Костром. гос. ун-т. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2018. - 156 с.

5.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; [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);

- ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znanium.ru](http://www.znanium.ru)

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;

- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;

- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;

- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;

- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;

- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

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

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчато), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.