

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический  
факультет

Клименко Татьяна  
Константиновна

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.09 Психология стресса  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 37.03.01 - Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Психология (для набора 2023)  
Форма обучения: Очно-заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области изучения психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влияниями стресса на успешность деятельности и здоровье человека, психологическими методами диагностики и коррекции стресса

Задачи изучения дисциплины:

1. Овладеть системой понятий данной области психологического знания; 2. Изучить основные концепции в проблемном поле психологии стресса; 3. Изучить механизмы и закономерности возникновения и протекания психологического стресса. 4. Изучить пути и средства регуляции психологического стресса

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к блоку 1 – обязательных дисциплин Б1.В.09

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	57	57
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	ОПК-4.1. Знает способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;	Знать: содержание способов реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности профессиональной
ОПК-4	ОПК-4.2. Определяет цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально- психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.	<p>Знать: теоретические и практические основы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p> <p>Уметь: определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p> <p>Владеть: умением разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, умение квалифицированно осуществлять психологическое вмешательство в</p>

		целях профилактики, лечения, реабилитации и развития
ПК-4	ПК-4.1. знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционноразвивающей работы и психологической помощи; способы и методы оценки эффективности и совершенствования коррекционно - развивающей работы;	Знать: теоретические основы составления программ психокоррекции, программ, с использованием эффективных методов работы в области профессиональной ориентации и психологической поддержки учащейся молодежи, безработных и незанятых граждан
ПК-4	ПК-4.2. Умеет: организовать коррекционный, развивающий, обучающий процесс, направленных на решение типовых проблем	<p>Знать: основы развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Уметь: разрабатывать развивающие, обучающие, коррекционные программы, направленные на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Владеть: навыками реализации и оценки эффективности развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p>
ПК-4	ПК-4.3. Может принимать участие в реализации развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации	<p>Знать: критерии оценки эффективности реализованных развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Уметь: реализовывать разработанные</p>

		<p>развивающие, обучающие, коррекционные программы, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Владеть: навыками оценки эффективности адаптации разработанных и реализованных развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p>
ПК-6	ПК-6.1 Знает: закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы	Знать: теоретические основы составления психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
ПК-6	ПК- 6. 2 Умеет: проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися; оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями	<p>Знать: теоретические основы составления программ социализации и реабилитации в развивающем, обучающем процессе</p> <p>Уметь: организовать работу и принимать участие в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Владеть: навыками организации работы и активного участия в развивающем, обучающем процессе, в том числе работе по реабилитации</p>

ПК-6	ПК-6.3 Владеет: навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся	<p>Знать: закономерности протекания процесса организованной групповой работы в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Уметь: организовывать и реализовывать программы в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Владеть: навыками оценки эффективности реализованных психологических программ в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p>
------	---	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	26	4	8	0	14
2	2.1	Концепция стресса Г. Селье	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада	26	4	8	0	14

			признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.					
3	3.1	Методология изучения стресса	Методология изучения стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации	26	4	8	0	14
4	4.1	Методы психологической саморегуляции и состояний (психотерапевтическая традиция).	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств	30	5	10	0	15
Итого				108	17	34	0	57

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	4
2	2.1	Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.	4
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации	4
4	4.1	Классификация методов саморегуляции.	Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств	5

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема предмета психологии стресса	Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	8



2	2.1	Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.	8
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации	8
4	4.1	Классификация методов саморегуляции.	Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств	10

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности	Подготовка электронных презентаций	14

		человека		
2	2.1	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.	Составление конспектов	14
3	3.1	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.	Подготовка электронных презентаций, фильмов.	14
4	4.1	Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств	Составление конспектов, профессиональных папок с техниками саморегуляции, оказания помощи человеку в ситуации стресса.	16

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490085> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05254-1 : 949.00.

2. Плотникова, М.Ю. Психологические условия становления профессионального самосознания студентов-психологов : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 160 с. - ISBN 978-5-9293-1435-3 : 160-00.

3. Одинцова, Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2021. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/469938> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-9916-9094-2 : 849.00.

### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Плотникова, М. Ю. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Плотникова М. Ю. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 142 с. - Книга из коллекции ЗабГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9293-2666-0.

2. Плотникова, М. Ю. Арт-терапия в профессиональной деятельности психолога [Электронный ресурс] : учебное пособие / Плотникова М. Ю. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 141 с. - Книга из коллекции ЗабГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9293-2658-5.

## **5.2. Дополнительная литература**

### **5.2.1. Печатные издания**

1. Плотникова, Маргарита Юрьевна. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 118 с. - ISBN 978-5-9293-1817-7 : 118-00.

2. Решетников, Михаил Михайлович. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей : Монография / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 336 с. - (Актуальные монографии). - URL: <https://urait.ru/bcode/493469> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05663-1 : 1049.00.

3. Плотникова, М.Ю. Арт-терапия в профессиональной деятельности психолога [Текст] : учеб. пособие / М.Ю. Плотникова ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 141 с. - ISBN 978-5-9293-2658-5 : 268-00.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Каракеян, Валерий Иванович. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : Учебное пособие Для СПО / Каракеян В. И., Никулина И. М. - Москва : Юрайт, 2022. - 120 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490062> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-09151-9 : 399.00.

2.

## **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Название	Ссылка
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
ЭБС "ЮРАЙТ"	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭСБ "ЛАНЬ"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome
- 2) Mozilla Firefox
- 3) АИБС "МегаПро"

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины для продуктивной аудиторной работы студент должен:

- прежде всего, обращаться к рекомендуемой по дисциплине литературе,
- знакомиться с возможными источниками интернет-ресурсов по данной дисциплине,
- проявлять активность на лекциях, которая предполагает:

- а) просмотр предыдущей лекции;
- б) выполнение мини заданий на лекцию;
- в) постановку вопросы во время лекции или по окончании ее, с целью уточнения отдельных положений излагаемого материала;

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Приёмы самостоятельной работы студентов

Для организации продуктивной самостоятельной работы целесообразно обращаться за рекомендациями, изложенными в методических пособиях по этому вопросу, имеющимся в научной библиотеке ЗабГУ.

## 1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация - мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться

между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.

5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.

6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.

2. Тезис слайда — в заголовок.

3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Разработчик/группа разработчиков:  
Маргарита Юрьевна Плотникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.