

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.ДВ.03.01 Психология стресса  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 37.04.01 - Психология

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

Профиль – Общая 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 Б1.В.ДВ. 03.01

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 4	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	30	30
Лекционные (ЛК)	15	15
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	15	15
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	42	42
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
УК-1	УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	<p>Знать: : суть системного и критического мышления</p> <p>Уметь: системно и критически мыслить</p> <p>Владеть: навыками системного и критического мышления</p>
УК-1	УК-1.2. Осуществляет поиск способов и алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации	<p>Знать: источники информации</p> <p>Уметь: определять источники информации для осуществления профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками осуществления поиска информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов</p>
УК-1	УК-1.3. Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их последствия.	<p>Знать: важность различных вариантов решения для решения поставленных задач</p> <p>Уметь: рассматривать различные точки зрения, различные варианты решения поставленных задач</p> <p>Владеть: навыками рассмотрения и предложения возможных вариантов решения поставленных задач, оценки достоинств и недостатков предложенных</p>

		вариантов
ОПК-3	ОПК-3.1. Определяет научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.	<p>Знать: обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p> <p>Уметь: выбирать обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p> <p>Владеть: навыками подбора и навыками обоснования валидных способов количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач</p>
ОПК-3	ОПК-3.2. Составляет научно обоснованные программы диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач	<p>Знать: суть научно обоснованных программ диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач.</p> <p>Уметь: научно обосновывать программы диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач</p> <p>Владеть: навыками составления и реализации научно обоснованных программ диагностики для решения конкретных исследовательских, прикладных или экспертных задач.</p>
ОПК-4	ОПК-4.1. Проводит оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов	<p>Знать: знает содержание психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов</p> <p>Уметь: умеет подбирать психодиагностические</p>

		<p>инструменты</p> <p>Владеть: навыками осуществления психодиагностического обследования</p>
ОПК-4	ОПК-4.2. Составляет протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы.	<p>Знать: структуру, содержание протоколов, заключений, отчетов по результатам психологической оценки</p> <p>Уметь: составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы</p> <p>Владеть: навыками всестороннего анализа и составления протоколов, заключений по результатам психодиагностического обследования</p>
ОПК-4	ОПК-4.3. Исходя из гуманистических принципов и профессиональной этики предоставляет обратную связь по результатам диагностики и экспертизы.	<p>Знать: гуманистические принципы и основы профессиональной этики</p> <p>Уметь: давать обратную профессиональную связь по результатам диагностики и экспертизы</p> <p>Владеть: навыками представления собственных заключений на высоком профессиональном уровне, исходя из гуманистических принципов и профессиональной этики</p>
ПК-7	ПК-7.1. Знает принципы и нормы психологического обследования разных категорий клиентов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС	Знать: принципы и нормы психологического обследования разных категорий клиентов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС
ПК-7	ПК-7.2. Проводит психологическое обследование разных категорий тов в	Знать: особенности психологического обследования разных категорий тов в

	соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.	соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.  Уметь: проводить психологическое обследование разных категорий тов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.  Владеть: навыками анализа психологического обследования разных категорий тов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.
ПК-7	ПК-7.3. Использует современные методы и средства проведения психологического обследования разных категорий клиентов, обработки полученных данных	Знать: современные методы и средства проведения психологического обследования разных категорий клиентов  Уметь: подбирать современные методы и средства для проведения психологического обследования разных категорий клиентов  Владеть: навыками обработки полученных данных при психологическом обследовании

### 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	18	4	4	0	10
2	2.1	Концепция стресса 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. психологического изучения стресса.	18	4	4	0	10
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	18	4	4	0	10
4	4.1	Методы психологической саморегуляции и состояний (психотерапевтическая)	Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).	18	3	3	0	12

		традиция).	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.					
Итого				72	15	15	0	42

### 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	Концепция стресса 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. психологического изучения стресса.	4
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	4
4	4.1	Методы психологической саморегуляции	Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры	3

		и состояний (психотерапевтическая традиция).	программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	
--	--	--	--	--

### 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.	Проблема предмета психологии стресса.	4
2	2.1	Концепция стресса 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. психологического изучения стресса.	4
3	3.1	Методология изучения стресса.	Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	4
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.	3

### 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	Проблема предмета психологии стресса. Понятие стресса, сущность стресса. Виды стресса. Феноменология стресса в различных сферах жизнедеятельности человека	конспектирование литературы, презентаций	10
2	2.1	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. психологического изучения стресса.	конспектирование литературы	10
3	3.1	Методология изучения стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Методологические принципы изучения стресса. Системный подход к анализу стресса.	конспектирование литературы, подготовка презентации	10
4	4.1	Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая	конспектирование литературы, подготовка профессиональной папки	12

		<p>традиция).</p> <p>Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции.</p> <p>Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.</p> <p>Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.</p>	
--	--	--	--

#### **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. Осипова, А.А. Введение в теорию психокоррекции. - Москва ; Воронеж : МПСИ : НПО МОДЭК, 2000. - 315 с.

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 стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с.

##### **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. Одинцова, Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490083> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-9916-9094-2 : 959.00.

## 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. Каракеян, Валерий Иванович. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : Учебное пособие Для СПО / Каракеян В. И., Никулина И. М. - Москва : Юрайт, 2022. - 120 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 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.

2. Решетников, Михаил Михайлович. Психическая травма : Учебное пособие для вузов / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 200 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493465> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05650-1 : 549.00.

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

Название	Ссылка
ЭБС "Юрайт"	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС "Консультант Студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

1) SPSS Statistics Base

2) 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 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.