

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 2022)  
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)<br>(ПЗ, СЗ)        | 15        | 15          |
| Лабораторные (ЛР)                             | 0         | 0           |
| Самостоятельная работа<br>студентов (СРС)     | 42        | 42          |
| Форма промежуточной<br>аттестации в семестре  | Зачет     | 0           |
| Курсовая работа (курсовой<br>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.<br><br>Уметь: проводить психологическое обследование разных категорий тов в соответствии с целями профессиональной деятельности в областях и сферах, выделенных в ОПОП и определённых в ФГОС.<br><br>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<br><br>Уметь: подбирать современные методы и средства для проведения психологического обследования разных категорий клиентов<br><br>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<br>Р<br>С |
|--------|---------------|---|---|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
|        |               |   |   |             | Л<br>К             | П<br>З<br>(С<br>З) | Л<br>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.<br>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.