

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 25.06.2026 15:25:46
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Екатерина Ивановна Коновалова
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

Психология стресса

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Психологии | |
| Учебный план | s370502-ПсихСлДеят-26-5.plx 37.05.02 Психология служебной деятельности Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности | |
| Квалификация | Психолог | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 3 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 108 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 10 |
| аудиторные занятия | 48 | |
| самостоятельная работа | 60 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 10 (5.2) | | Итого | |
|---|----------|-----|-------|-----|
| | уп | рп | | |
| Неделя | 8 1/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):

ст. преподаватель , Бокова Е.В.

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1137)

составлена на основании учебного плана:

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

Зав. кафедрой к. филос. н., доцент Родермель Т.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | сформировать систему научных знаний о психологической сущности стресса (в том числе современных концепций биологического и психологического стресса), влиянии стресса на психическое и соматическое здоровье человека, механизмах и закономерностях развития стресса, основных подходах и методах психопрофилактики, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний. |
| 1.2 | Изучить особенностей профессиональных, организационных и рабочих стрессовых состояний, методов саморегуляции и психологической коррекции стрессовых состояний на рабочем месте. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Проективные методы в клинической психологии |
| 2.1.2 | Психология безопасности |
| 2.1.3 | Психологическое обеспечение служебной деятельности |
| 2.1.4 | Практикум по психотерапии |
| 2.1.5 | Психология толпы и массовых беспорядков |
| 2.1.6 | Общий психологический практикум |
| 2.1.7 | Психофизиология |
| 2.1.8 | Педагогическая психология |
| 2.1.9 | Практикум по психодиагностике |
| 2.1.10 | Клиническая психология |
| 2.1.11 | Психодиагностика |
| 2.1.12 | Общая психология |
| 2.1.13 | Психологическое консультирование |
| 2.1.14 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.1.15 | Возрастная психология |
| 2.1.16 | Анатомия и физиология ЦНС |
| 2.1.17 | Теории психического развития |
| 2.1.18 | Физиология ВНД и сенсорных систем |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Психология отклоняющегося поведения |
| 2.2.2 | Практикум по психологии экстремальных ситуаций |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-5.1: Демонстрирует знания и понимание истории становления и основные достижения отечественной и зарубежной науки в сфере здоровьесбережения

УК-1.2: Определяет и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - способы осуществления критического анализа проблемных ситуаций, принципы ранжирования информации, требуемой для решения поставленной задачи, способы выработки стратегии действий; |
| 3.1.2 | - признаки, свидетельствующие о проявлении психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, систему методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния; |
| 3.1.4 | - способы развития и совершенствования системы саморегуляции, методы предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля; |

| | |
|------------|---|
| 3.1.5 | - общие закономерности прохождения процесса психической адаптации в сложных и экстремальных условиях и особенности реализации психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях; |
| 3.1.6 | - современные концепции стресса в биологии, медицине, психологии, основы дифференцирования стресса и других состояний, методы управления уровнем стресса для оптимизации собственной деятельности и психического состояния; |
| 3.1.7 | - способы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности; |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - применять в практической деятельности способы осуществления критического анализа проблемных ситуаций, принципы ранжирования информации, требуемой для решения поставленной задачи, способы выработки стратегии действий; |
| 3.2.2 | - применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния с целью повышения психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях; |
| 3.2.3 | - практически реализовывать психотехнологии, направленные на совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля; |
| 3.2.5 | - моделировать и практически реализовывать систему мероприятий, направленных на психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях; |
| 3.2.6 | - выбрать и реализовать конструктивный способ взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности; |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------|---------------|--|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Кварт | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
| | Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория | | | | | |
| 1.1 | Стресс как биологическая и психологическая категория /Лек/ | 10 | 1 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 1.2 | Стресс как биологическая и психологическая категория /Пр/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 | |
| 1.3 | Стресс как биологическая и психологическая категория /Ср/ | 10 | 6 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| | Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки | | | | | |
| 2.1 | Формы проявления стресса и критерии его оценки /Лек/ | 10 | 1 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.2 | Формы проявления стресса и критерии его оценки /Пр/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 | |

| | | | | | |
|--|---|----|----|---------------|--|
| 2.3 | Формы проявления стресса и критерии его оценки /Ср/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 3. Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам | | | | | |
| 3.1 | Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 3.2 | Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 3.3 | Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Ср/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 4. Причины возникновения психологического стресса | | | | | |
| 4.1 | Причины возникновения психологического стресса /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 4.2 | Причины возникновения психологического стресса /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 4.3 | Причины возникновения психологического стресса /Ср/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 5. Особенность профессиональных стрессов | | | | | |
| 5.1 | Особенность профессиональных стрессов /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 5.2 | Особенность профессиональных стрессов /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 5.3 | Особенность профессиональных стрессов /Ср/ | 10 | 10 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 6. Методы оптимизации уровня стрессов | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|---|---------------|--|
| 6.1 | Методы оптимизации уровня стрессов /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 6.2 | Методы оптимизации уровня стрессов /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 6.3 | Методы оптимизации уровня стрессов /Ср/ | 10 | 8 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 7. Источники и последствия организационного стресса | | | | | |
| 7.1 | Источники и последствия организационного стресса /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 7.2 | Источники и последствия организационного стресса /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 7.3 | Источники и последствия организационного стресса /Ср/ | 10 | 8 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| Раздел 8. Управление стрессами в организации | | | | | |
| 8.1 | Управление стрессами в организации /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 8.2 | Управление стрессами в организации /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 8.3 | Управление стрессами в организации /Ср/ | 10 | 8 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| Раздел 9. Стратегии развития стрессоустойчивости | | | | | |
| 9.1 | Стратегии развития стрессоустойчивости /Лек/ | 10 | 2 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |
| 9.2 | Стратегии развития стрессоустойчивости /Пр/ | 10 | 4 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|---------------|--|
| 9.3 | Стратегии развития стрессоустойчивости /Ср/ | 10 | 8 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 9.4 | /Контр.раб./ | 10 | 0 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |
| 9.5 | /Зачёт/ | 10 | 0 | УК-1.2 ПК-5.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-----------------------------------|---|---|----------|
| Л1.1 | Проскурякова Л. А. | Психология стресса и стрессоустойчивого поведения | Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Одинцова М. А., Захарова Н. Л. | Психология стресса: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2025, электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--------------------------|---|---|----------|
| Л2.1 | Фетискин Н. П. | Психология воспитания стрессовладеющего поведения: Учебное пособие | Москва: Издательство "ФОРУМ", 2018, электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Бергис Т. А. | Психология стресса: электронное учебное пособие | Голыятти: ТГУ, 2022, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Мадоян М.А., Мадоян С.М. | Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: Учебное пособие | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, электронный ресурс | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|--|---------------------|----------|-------------------|----------|
|--|---------------------|----------|-------------------|----------|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|---|--|----------|
| ЛЗ.1 | Бокова Е. В. | Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: методические рекомендации и задания для практических занятий | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.2 | Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А. | Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) | Кострома: КГУ, 2022, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.3 | Бохан, Т. Г. | Психология стресса: системный подход: учебное пособие | Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019, электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|--|
| Э1 | портал психологических изданий https://psyjournals.ru/ |
| Э2 | БД Сургутский Государственный университет «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php |
| Э3 | электронная библиотека диссертаций http://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki |
| Э4 | каталог бесплатных авторефератов и диссертаций (психологические науки) http://www.dslib.net/free/psixologia.html |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Пакет прикладных программ Microsoft Office, операционная система Microsoft Windows. |
|---------|---|

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал Гарант.ру - http://garant.ru/ , |
| 6.3.2.2 | Справочно-правовая система «Консультант плюс» - http://consultant.ru/ . |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации. |
|-----|---|