

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 25.06.2026 16:05:50  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Сургутский государственный университет  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

## Психология стресса

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Психологии</b>	
Учебный план	s370501-КлинПсих-25-5.plx 37.05.01 Клиническая психология Специализация: Патопсихологическая диагностика и психотерапия	
Квалификация	<b>Клинический психолог</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 10
в том числе:		
аудиторные занятия	64	
самостоятельная работа	8	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	8	8	8	8
Итого	72	72	72	72

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 37.05.01  
Клиническая психология (приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 г. № 683)

составлена на основании учебного плана:

37.05.01 Клиническая психология

Специализация: Патопсихологическая диагностика и психотерапия

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 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.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Неврология
2.1.2	Психофармакология
2.1.3	Психологическое консультирование
2.1.4	Возрастная физиология
2.1.5	Психология невротизации
2.1.6	Общая психология
2.1.7	Психосоматика
2.1.8	Конфликтология
2.1.9	Общепсихологический практикум
2.1.10	Клиника внутренних болезней
2.1.11	Нейропсихология
2.1.12	Психология здоровья
2.1.13	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Профессиональная этика и служебный этикет
2.2.2	Психология искусства
2.2.3	Психология безопасности
2.2.4	Супервизия

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

**ПК-5.1: Умеет анализировать возрастные особенности развития личности в разные жизненные периоды и трудных (кризисных) жизненных ситуаций**

**ПК-6.1: Разработка и реализация совместно с другими специалистами программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- содержание установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, методы популяризации психологических знаний, в том числе по вопросам оптимизации уровня стресса;
3.1.2	- методы сопровождения инноваций, направленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, управлением уровня стресса;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять методы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, методы популяризации психологических знаний, в том числе по вопросам оптимизации уровня стресса;
3.2.2	- применять методы сопровождения инноваций, направленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, управлением уровня стресса;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория</b>					
1.1	стресс как биологическая и психологическая категория /Лек/	10	2	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	
1.2	стресс как биологическая и психологическая категория /Пр/	10	2	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	стресс как биологическая и психологическая категория /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки</b>					
2.1	формы проявления стресса и критерии его оценки /Лек/	10	2	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	
2.2	формы проявления стресса и критерии его оценки /Пр/	10	2	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	формы проявления стресса и критерии его оценки /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 3. Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам</b>					
3.1	динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	
3.2	динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Динамика стрессовых состояний. Психологическая адаптация к стрессам /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 4. Причины возникновения психологического стресса</b>					
4.1	Причины возникновения психологического стресса /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	
4.2	Причины возникновения психологического стресса /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	

4.3	Причины возникновения психологического стресса /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 5. Методы оптимизации уровня стрессов</b>					
5.1	Методы оптимизации уровня стрессов /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3
5.2	Методы оптимизации уровня стрессов /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
5.3	Методы оптимизации уровня стрессов /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 6. Источники и последствия стресса</b>					
6.1	Источники и последствия стресса /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3
6.2	Источники и последствия стресса /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
6.3	Источники и последствия стресса /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 7. Управление стрессами</b>					
7.1	Управление стрессами /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3
7.2	Управление стрессами /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
7.3	Управление стрессами /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 8. Стратегии развития стрессоустойчивости</b>					
8.1	Стратегии развития стрессоустойчивости /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3
8.2	Стратегии развития стрессоустойчивости /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4

8.3	Стратегии развития стрессоустойчивости /Ср/	10	1	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 9. Современные подходы концепции сохранения здоровья</b>					
9.1	Современные подходы концепции сохранения здоровья /Лек/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.2	Современные подходы концепции сохранения здоровья /Пр/	10	4	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.3	/Контр.раб./	10	0	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.4	/Зачёт/	10	0	ПК-5.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 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	Бергис Т. А.	Психология стресса: электронное учебное пособие	Гольяты: ТГУ, 2022, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	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
Л3.1	Бокова Е. В.	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: методические рекомендации и задания для практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л3.2	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
Л3.3	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 <a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>
Э2	БД Сургутский Государственный университет «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>
Э3	электронная библиотека диссертаций <a href="http://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki">http://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki</a>
Э4	каталог бесплатных авторефератов и диссертаций (психологические науки) <a href="http://www.dslib.net/free/psixologia.html">http://www.dslib.net/free/psixologia.html</a>

### 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 - <a href="http://garant.ru/">http://garant.ru/</a> ,
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <a href="http://consultant.ru/">http://consultant.ru/</a> .

## 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.
-----	---