

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-26-4.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 8
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.
-----	---