

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 14.06.2024 09:06:43  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Психологии</b>	
Учебный план	s370502-ПсихСлДеят-22-5.plx 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности	
Квалификация	<b>Психолог</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 10
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	76	

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	9 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
В том числе инт.	15	15	15	15
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*ст. преподаватель , Бокова Е.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

составлена на основании учебного плана:

37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Психологии**

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

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |  |
|-----|--|
| 1.1 | обеспечить освоение студентами знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии; изучение студентами современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, факторов, способствующих его модификации в дистресс, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний |
|-----|--|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:

Б1.Б

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- |        |   |
|--------|---|
| 2.1.1  | Профессиональная этика и служебный этикет                 |
| 2.1.2  | Психологическое обеспечение служебной деятельности        |
| 2.1.3  | Психология личности                                       |
| 2.1.4  | Практикум по психотерапии                                 |
| 2.1.5  | Психология безопасности                                   |
| 2.1.6  | Психология экстремальных ситуаций и состояний             |
| 2.1.7  | Психофизиология   |
| 2.1.8  | Психологическое консультирование                          |
| 2.1.9  | Психология толпы и массовых беспорядков                   |
| 2.1.10 | Психология экстремизма                                    |
| 2.1.11 | Практикум по психодиагностике                             |
| 2.1.12 | Психодиагностика  |
| 2.1.13 | Психология конфликта                                      |
| 2.1.14 | Социальная психология                                     |
| 2.1.15 | Общая психология  |
| 2.1.16 | Общий психологический практикум                           |
| 2.1.17 | Способы автономного выживания                             |
| 2.1.18 | Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем |
| 2.1.19 | Гендерная психология                                      |
| 2.1.20 | Психология развития и возрастная психология               |
| 2.1.21 | Анатомия и физиология центральной нервной системы         |
| 2.1.22 | Безопасность жизнедеятельности                            |
| 2.1.23 | Теории психического развития                              |

### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- |       |   |
|-------|---|
| 2.2.1 | Практикум по профессиональному консультированию |
| 2.2.2 | Практикум по психологии экстремальных ситуаций  |
| 2.2.3 | Производственная практика, преддипломная        |
| 2.2.4 | Расстройства личности                           |
| 2.2.5 | Судебно-психологическая экспертиза              |

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

**ОК-6:** способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

**ПСК-4:** способность и готовность к применению способов совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля

**ПК-1:** способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях

**ПК-16:** способностью эффективно взаимодействовать 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- признаки, свидетельствующие о проявлении психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, систему методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
3.1.2	- способы развития и совершенствования системы саморегуляции, методы предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля;
3.1.3	- общие закономерности прохождения процесса психической адаптации в сложных и экстремальных условиях и особенности реализации психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях;
3.1.4	- современные концепции стресса в биологии, медицине, психологии, основы дифференцирования стресса и других состояний, методы управления уровнем стресса для оптимизации собственной деятельности и психического состояния;
3.1.5	- 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;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния с целью повышения психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях;
3.2.2	- практически реализовывать психотехнологии, направленные на совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля;
3.2.3	- моделировать и практически реализовывать систему мероприятий, направленных на психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях;
3.2.4	- 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;
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками определения признаков психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, навыками применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
3.3.2	- навыками применения способов совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля;
3.3.3	- навыками практического применения комплекса мероприятий, направленных на осуществление психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях;
3.3.4	- навыкам профессионального взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными и иными 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 / 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	1	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	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	1	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
1.3	Стресс как биологическая и психологическая категория /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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	1	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	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	1	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	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	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	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	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	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	10	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 4. Причины возникновения психологического стресса</b>						
4.1	Причины возникновения психологического стресса /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
4.2	Причины возникновения психологического стресса /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
4.3	Причины возникновения психологического стресса /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 5. Особенность профессиональных стрессов</b>						
5.1	Особенность профессиональных стрессов /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
5.2	Особенность профессиональных стрессов /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
5.3	Особенность профессиональных стрессов /Ср/	10	10	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 6. Методы оптимизации уровня стрессов</b>						
6.1	Методы оптимизации уровня стрессов /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
6.2	Методы оптимизации уровня стрессов /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
6.3	Методы оптимизации уровня стрессов /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 7. Источники и последствия организационного стресса</b>						
7.1	Источники и последствия организационного стресса /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
7.2	Источники и последствия организационного стресса /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	
7.3	Источники и последствия организационного стресса /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3	

	<b>Раздел 8. Управление стрессами в организации</b>				
8.1	Управление стрессами в организации /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3
8.2	Управление стрессами в организации /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3
8.3	Управление стрессами в организации /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	<b>Раздел 9. Стратегии развития стрессоустойчивости</b>				
9.1	Стратегии развития стрессоустойчивости /Лек/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3
9.2	Стратегии развития стрессоустойчивости /Пр/	10	2	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3
9.3	Стратегии развития стрессоустойчивости /Ср/	10	8	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.4	/Контр.раб./	10	0	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.5	/Зачёт/	10	0	ОК-6 ПСК-4 ПК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	Фетискин Н. П.	Психология воспитания стрессовосовладающего поведения: Учебное пособие	Москва: Издательство "ФОРУМ", 2015, электронный ресурс	1
Л1.2	Одинцова М. А., Захарова Н. Л.	Психология стресса: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление	Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019, электронный ресурс	1

Л2.2	Бессонова Ю. В., Бодров В. А., Ветрова И. И., Виленская Г. А., Гончарова С. А., Гурьянова Ю. С., Дикая Л. Г., (Петрова) Е. А., Доценко О. Н., Екимчик О. А., Ермолаева Е. П., Зеленова М. Е., Колемба М., Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., Лазебная Е. О., Лочехина Л. И., Микова Т. С., Наличаева С. А., Обознов А. А., Орел В. Е., Падун М. А., Подобина О. Б., Полунина О. В., Сапоровская М. В., Сергиенко Е. А., Тарабрина Н. В., Хазова С. А., Ювенская Е. В., Ювенский И. В., Журавлева А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте	Москва: ИИИ Издательство «ИИИ» Институт психологии РАН», 2019, электронный ресурс	1
Л2.3	Плотникова М. Ю.	Психология стресса: учебное пособие	Чита: ЗабГУ, 2020, электронный ресурс	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Дэвид Льюис, Хомик А. П.	Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю	Москва: Альпина Паблишер, 2016, электронный ресурс	1
Л3.2	Борисова А. Н.	День управления стрессом	Санкт-Петербург: Антология, 2013, электронный ресурс	1
Л3.3	Бергис Т. А.	Психология стресса: практикум	Тольятти: ТГУ, 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> , Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <a href="http://consultant.ru/">http://consultant.ru/</a> . База профессиональных данных «Мир психологии» – <a href="http://psychology.net.ru">http://psychology.net.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.
-----	---