

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Утемов В. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-37.03.01.03\_2019\_100414  
Актуализировано: 29.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология стресса**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	37.03.01 шифр
	Психология ПИ наименование
Направленность (профиль)	3-37.03.01.03 шифр
	Консультативная психология наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра психологии(ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра психологии(ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Михайлов Алексей Николаевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	раскрыть психологическую сущность стресса, механизмы его развития и основные методы его психопрофилактики и психотерапии.
Задачи дисциплины	изучение обучающимися современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний. формирование навыков коррекции собственного психического состояния и нестрессового стиля жизни

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-4

Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам		
Знает	Умеет	Владеет
специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

#### Компетенция ПК-5

Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека		
Знает	Умеет	Владеет
принципы и методы психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и	применять методы психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и	навыками подбора и применения методов психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития

<p>мотивационно-волевой сферы; самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>мотивационно-волевой сферы; самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>познавательной и мотивационно-волевой сферы; самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>
--	--	---

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Концептуальные основы стресса	ПК-4
2	Методы диагностики и оптимизации стресса	ПК-5
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-4, ПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	8 семестр (Очная форма обучения) 9 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	8	180	5	109.5	58	18	40	0	70.5		8	
Заочная форма обучения	4, 5	8, 9	180	5	14.5	14	6	8	0	165.5		9	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Концептуальные основы стресса»</b>		<b>96.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	2.00
Л1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	2.00
Л1.3	Динамика стрессовых состояний	2.00
Л1.4	Причины возникновения психологического стресса	2.00
Л1.5	Виды стрессов	2.00
Л1.6	Стресс и экстремальные ситуации	2.00
Л1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	2.00
П1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	2.00
П1.3	Динамика стрессовых состояний	2.00
П1.4	Причины возникновения психологического стресса	2.00
П1.5	Вид стрессов	2.00
П1.6	Стресс и экстремальные ситуации	2.00
П1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	4.00
С1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	9.00
С1.3	Динамика стрессовых состояний	4.00
С1.4	Причины возникновения психологического стресса	4.00
С1.5	Виды стрессов	8.00
С1.6	Стресс и экстремальные ситуации	8.00
С1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	25.50
<b>Раздел 2 «Методы диагностики и оптимизации стресса»</b>		<b>79.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	26.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	24.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	25.50
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>180.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Концептуальные основы стресса»</b>		<b>154.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	2.00
Л1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	2.00
Л1.3	Динамика стрессовых состояний	2.00
Л1.4	Причины возникновения психологического стресса	
Л1.5	Виды стрессов	
Л1.6	Стресс и экстремальные ситуации	
Л1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	
П1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	2.00
П1.3	Динамика стрессовых состояний	2.00
П1.4	Причины возникновения психологического стресса	
П1.5	Вид стрессов	
П1.6	Стресс и экстремальные ситуации	2.00
П1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Стресс как биологическая и психологическая категория	16.00
С1.2	Формы проявления стресса и критерии его оценки	14.00
С1.3	Динамика стрессовых состояний	20.00
С1.4	Причины возникновения психологического стресса	26.00
С1.5	Виды стрессов	22.00
С1.6	Стресс и экстремальные ситуации	20.00
С1.7	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	24.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методы диагностики и оптимизации стресса»</b>		<b>22.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Оценка и коррекция психологического стресса	20.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>180.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Горбушина, Анастасия Владимировна. Психология стресса : видеолекция: дисциплина "Психология" / А. В. Горбушина ; ВятГУ, ФПП, каф. КФД. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/psikhologiya-stressa-0> (дата обращения: 27.07.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

2) Щербатых, Юрий Викторович. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2012. - 256 с. - (Учебное пособие). - Библиогр. в конце глав. - Предм. указ.: с. 254-256. - ISBN 978-5-459-01160-9 : 240.57 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Спорт, стресс, вариабельность. Монография : монография. - Москва : Спорт-Человек, 2015 - . - Текст : электронный. Спорт, стресс, вариабельность. - Москва : Спорт-Человек, 2015. - 168 с. - ISBN 978-5-9906578-4-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97436> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-37.03.01.03](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-37.03.01.03)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Демонстрационное оборудование**

Перечень используемого оборудования
НОУТБУК HP 255 (HD) 15,6"

### **Учебно-наглядное пособие**

Перечень используемого оборудования
АППАРАТУРНАЯ МЕТОДИКА "АРКА"

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах
10	2017 ПО "Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС)"	Специализированное лицензионное ПО

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=100414](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100414)

