

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии

В.В. Мацута

Рабочая программа дисциплины

**Стресс-менеджмент**

по направлению подготовки

**39.03.03 Организация работы с молодежью**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодежных инициатив»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Е.Ю. Ливенцова

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- ПК-1 – Способен организовывать мероприятия в сфере молодежной политики.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-6.1. Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач;

ИУК-6.2. Планирует перспективные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений на основе принципов образования в течение всей жизни;

ИПК-1.1. Формирует, обобщает, систематизирует аналитическую и статистическую информацию о состоянии сферы молодежной политики и реализации услуг (работ) по организации мероприятий в сфере молодежной политики.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Освоить методы диагностики стрессовых симптомов и состояний.
- Освоить технологии профилактики негативных последствий стресса для здоровья и личности человека.
- Научиться определять цели деятельности и планировать достижение целей с учетом имеющихся условий, собственных ресурсов и ограничений.
- Научиться применять техники саморегуляции и управления временем.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 2, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

- практические занятия: 28 ч. ( в том числе практическая подготовка 14 ч.).

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

Тема 1. Проблема стресса как междисциплинарного объекта исследования.

Краткое содержание темы. Теоретические основы стресса, механизмы и виды стресса, основные стадии развития стресса. Влияние стресса на психофизиологическое состояние человека.

Тема 2. Психодиагностика стрессовых состояний.

Краткое содержание темы. Знакомство с психодиагностическими методами исследования стрессового состояния. Самодиагностика по предложенным методикам.

Тема 3. Профессиональный стресс. Синдром эмоционального выгорания.

Краткое содержание темы. Подходы к изучению профессионального стресса. Подходы к исследованию и стадии развития Синдрома эмоционального выгорания. Методы исследования эмоционального выгорания.

Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости.

Краткое содержание темы. Ресурсное состояние во время стресса. Виды ресурсов. Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла. Модель жизнестойкости С. Мадди. Многомерная модель внутренней устойчивости – BASIC PH.

Тема 5. Стратегии совладания со стрессовыми состояниями.

Краткое содержание темы. Подходы к изучению копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий. Диагностика стратегий совладания со стрессом.

Тема 6. Механизмы саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Краткое содержание темы. Подходы к изучению регуляции эмоций. Механизмы саморегуляции. Основные приемы и техники саморегуляции (дыхание, релаксация, медитация).

Тема 7. Когнитивная переоценка. Позитивное мышление.

Краткое содержание темы. Основные положения позитивной психологии. Иррациональные убеждения. Техники и приемы когнитивной гибкости и позитивного мышления.

Тема 8. Тайм-менеджмент.

Краткое содержание темы. Техники и приемы управления временем. Целеобразование и планирование.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения теста по лекционному материалу, выполнения практических заданий по темам, выполнения домашних заданий, подготовка докладов/презентаций и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет в первом семестре** проводится в виде ответов на тестовые задания и выполнения итогового проекта. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в среде электронного обучения - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=28656>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

г) Практические задания, тестовые задания, перечень тем для докладов.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

а) основная литература:

– Бохан Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие : [для студентов по направлениям подготовки 37.05.01 Клиническая психология, специализация

"Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях"; 37.03.01 Психология профиль подготовки "Психолог в социальных практиках"; 37.04.01 "Психология" магистерская программа "Психология безопасности и здоровья"] / Т. Г. Бохан ; Нац. исслед. Том. гос. ун-т. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 139 с. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000652776>.

- Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие : Практическое пособие /Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - М : Издательство Юрайт, 2018. – 299 с. <http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF>.

- Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры. - М : Издательство Юрайт, 2018. – 283 с. <http://www.biblio-online.ru/book/2CBV70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9>.

б) дополнительная литература:

– Акимов А.Р. Практикум по психологии стресса : в 4 ч. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 126 с.

– Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. Москва : Проспект , 2015. - 219 с.

– Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 : Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–123.

– Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

– Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 206 с.

– Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше /Келли Макгонигал ; [ред. Юлия Быстрова ; пер. с англ. Мария Кульнева]. Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 303 с.

– Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 304 с.

– Сапольски Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др.; под ред. Е. И. Николаевой. Изд-во: Питер. 2015. – 480 с.

– Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа. – М. : РИПОЛ классик, 2016. – 352 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

в) ресурсы сети Интернет:

1. eLIBRARY. URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

2. Электронная библиотека диссертаций (РГБ) <http://diss.rsl.ru/> (договор № 8008 от 17 июля 2020 года)

3. Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru/>

4. Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru)

5. Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) URL: <http://elibrary.ru/>

6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека – online» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7. Сайт факультета психологии МГУ - <http://www.flogiston.ru/>

8. Статьи по различным отраслям психологии, описание - <http://www.azps.ru/>

9. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>

10. Сайт Томского государственного университета - <https://www.tsu.ru/>

### 13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
- |   |   |   |
|---|---|---|
| – Электронный каталог Научной библиотеки  | ТГУ   | – |
| <a href="http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system">http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system</a> |   |   |
| – Электронная библиотека (репозиторий)  | ТГУ   | – |
| <a href="http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index">http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index</a>                           |   |   |
| – ЭБС Лань –  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                 |   |
| – ЭБС Консультант студента –  | <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> |   |
| – Образовательная платформа Юрайт –   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                         |   |
| – ЭБС ZNANIUM.com –   | <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>                   |   |
| – ЭБС IPRbooks –  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       |   |

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешанном формате («Актру»).

### 15. Информация о разработчиках

Шабаловская Марина Владимировна, кандидат психологических наук, кафедры психотерапии и психологического консультирования НИ ТГУ, доцент.