

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

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по ОД

Е.В. Луков

« 04 » 20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса**

по направлению подготовки

**43.03.02 Туризм**

Направленность (профиль) подготовки:

**Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2025**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И. В. Муравьев

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-3.4 Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– познакомить студентов с современными концепциями изучения психологического стресса;

– показать студентам причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;

– развитие у студентов умения пользоваться психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

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**

Четвертый семестр, зачет

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам:

– Безопасность жизнедеятельности;

– Культура речи и деловое общение.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

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

-лекции: 10 ч.

-практические занятия: 18 ч.

в том числе практическая подготовка: 18 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

Тема 1. Общие вопросы психологии стресса.

Понятие стресса. Этапы развития. Формы проявления. Причины. Последствия. Стресс, посттравматический стресс: соотношение понятий. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. Современные концепции изучения стресса. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к их изучению. Эмоциональное выгорание: причины, стадии, профилактика.

Тема 2. Исторический обзор изучения стресса и ПТСР.

Исследования последствий катастроф и чрезвычайных ситуаций. Исследования ПТСР у жертв преступлений и у жертв сексуального насилия. Стресс радиационной угрозы и его последствия. Суицидальное поведение и его связь с ПТСР.

Тема 3. Феноменология посттравматического стресса.

Психологические модели и теории посттравматического стресса. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств. Эпидемиология. Характеристика психических функций при ПТСР. Семейный стресс. Феноменология семейного стресса. Психологические модели и теории семейного стресса.

Тема 4. Особенности посттравматического стресса (ПТСР) у детей.

События, связанные с военными действиями. Стихийные бедствия и катастрофы. Террористические акты. Тяжелое соматическое заболевание. Смерть близкого человека. Психологические последствия насилия у детей. Особенности проявления ПТСР у детей.

Тема 5. Диагностика стресса и его форм.

Методы диагностики психологического, профессионального, посттравматического и семейного стресса. Практические аспекты оценки стрессовых состояний.

Тема 6. Методы коррекции и профилактики стресса.

Психологические методы: когнитивно-поведенческие техники (рациональная терапия, позитивное мышление), арт-терапия, библиотерапия, цветотерапия. Физиологические и физические методы: аутогенная тренировка (АТ), нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, медитация, визуализация. Биохимические и вспомогательные методы: ароматерапия, массаж и самомассаж, профилактика эмоционального выгорания.

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

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, решения ситуационных задач, проведения тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий, подготовки сообщений по темам, а также 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 четвертом семестре проводится устной форме по вопросам лекционного материала. Продолжительность зачета 1 час.

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 электронной среде обучения «iDO» - <https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=00000>

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

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Плотникова М.Ю. Психология стресса: учебное пособие / М.Ю. Плотникова. – Чита: ЗабГУ, 2020. – URL: <https://eTanbook.com/book/173654>

– Куликова Т.И. Психология стресса: учебное пособие / Т.И. Куликова. – Тула: ТГПУ, 2014. – URL: <https://eJanbook.com/book/101523>

б) дополнительная литература:

– Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/catalogs/details/icdlib/2505202.php>

в) ресурсы сети Интернет:

– открытые онлайн-курсы

– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.

<http://www.consultant.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 – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

## 14. Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория № 115 Оборудование: Графическая станция, процессор Intel i5, 16Гб оперативной памяти, монитор 24 дюйма Демонстрационный экран Мультимедиа-проектор Учебная мебель: рабочие места по количеству обучающихся (аудиторные столы, стулья); рабочее	634050, Томская область, г. Томск, пр-кт Ленина, 36, стр.7 (29 по паспорту БТИ) Площадь 40,9 м <sup>2</sup>

место преподавателя (стол, стул); аудиторная доска	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, индивидуальных консультаций. Аудитория № 121 <sup>А</sup> Учебная мебель: рабочие места по количеству обучающихся (аудиторные столы, стулья); рабочее место преподавателя (стол, стул)	634050, Томская область, г. Томск, пр-кт Ленина, 36, стр.7 (86 по паспорту БТИ) Площадь 23,8 м <sup>2</sup>