

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланев

2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)
Стресс-менеджмент

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Томск 2020

1. Код и наименование дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.09.02 Стресс-менеджмент

2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета.

Дисциплина «Стресс-менеджмент» является дисциплиной по выбору, обеспечивает направление профессиональной специализации основной образовательной программы (ООП). Целью освоения дисциплины является формирование представлений о методических основах дистрессовой профилактики, освоение технологии профилактики негативных последствий стресса для здоровья и личности человека и овладение студентами компетенциями эффективного управления стрессом в экстремальных и кризисных ситуациях. Представления и навыки формируемые в процессе освоения дисциплины «Стресс-менеджмент» составляют необходимые теоретические предпосылки для освоения таких дисциплин профессионального цикла, как: «Психологическое консультирование жертв насилия», «Психологическая диагностика и программы в системе сопровождения специалистов экстремальных видов деятельности», «Деятельность психолога при работе с кризисными состояниями».

3. Год/годы и семестр/семестры обучения. 4 год обучения, 7-ый семестр.

4. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (если есть).

Предпосылки успешного освоения обучающимися содержания учебного курса «Стресс-менеджмент» заложены дисциплинами общегуманитарного, естественно научного и профессионального блока.

Для успешного освоения дисциплины учащемуся необходимо

а) знать:

- основные теоретические и методологические основы психологии;
- правовые и этические принципы работы клинического психолога в научно-исследовательской, педагогической и клиничко- практической сферах деятельности;
- фундаментальные теоретико-методологические концепции развития личности, психопатологии;
- базовые процедуры и технологии оказания психологической помощи.

б) уметь:

- применять методы психологической оценки и диагностики, соответствующие поставленной задаче;
- применять на практике методы психологической диагностики состояния психического и психосоматического здоровья индивидов и групп людей;

в) владеть:

- методами, процедурами и техниками диагностики психологической оценки состояния психического, психосоматического здоровья и развития в детском и взрослом возрасте;
- методами психологической оценки состояния психического и психосоматического здоровья, параметров и факторов их нарушения;
- навыками оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий;

5. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (28 часов – практические занятия) 44 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

6. Формат обучения Очная форма обучения.

7. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (заполняется в соответствии с картами компетенций)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-3	<p>Знать: Специфические процедуры и технологии оказания психологической помощи З (ПК-3) – II</p> <p>Уметь: Определять специфику конкретного случая потребности в психологической помощи и предлагать реалистичный вариант улучшения ситуации У (ПК-3) – II</p> <p>Владеть: Навыками оценки и понимания специфических потребностей человека в психологической помощи В (ПК-3) - II</p>

8. Содержание дисциплины (модуля) и структура учебных видов деятельности

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические	
Мотивационные и информационные основания самоменеджмента стресса в кризисных и экстремальных ситуациях	10		6	4 Контрольные вопросы Практические задания
Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний	12		4	8 Контрольные вопросы Практические задания
Профессиональный стресс. Синдром эмоционального выгорания консультанта и специалиста экстремального уровня	16		6	10 Контрольные вопросы Практические задания
Технологии антидистрессового образа жизни как энергетической основы эффективного	18		8	10 Контрольные вопросы Практические задания

управления стрессом.				
Алгоритмы управления проявлениями стресса.	16		4	12 Контрольные вопросы Практические задания
Итого	72		28	44

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

- 1) список основной и дополнительной литературы;
- 2) банк публикаций сотрудников факультета по проблемам психологии стресса;
- 3) темы рефератов (приложение 1);
- 4) перечень контрольных вопросов, практических заданий и кейсов для самостоятельной работы к темам дисциплины (приложение 1);
- 5) методическое пособие Бохан Т.Г. «Стрессменеджмент» (электронный вариант);

10. Форма промежуточной аттестации и фонд оценочных средств, включающий:

Форма итогового контроля – зачет. Фонд оценочных средств представлен в приложении 1.

11. Ресурсное обеспечение:

- Перечень основной и дополнительной учебной литературы.

Основная литература, имеющаяся в библиотеке ТГУ

1. 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.
2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. Москва : Проспект , 2015. - 219 с.

Дополнительная литература, имеющаяся в библиотеке ТГУ

1. Брит Н. В., Галкин Д. В., Глухова Е. С. и др. Эффективный менеджмент: практикум Электронный ресурс / ред. Т. Ю. Базаров ; Адм. Том. обл. ; Том. регион. рес. центр Издательский Дом Томского государственного университета , 2015. - 173 с.
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000514555>
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие : [для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин "Психология безопасности жизнедеятельности", "Кризисная психология", "Экстремальная психология", "Психология стресса", "Социальная психология", "Психология трудных жизненных ситуаций", "Психология жизнестойкости"] / Москва: Флинта [и др.] , 2015. - 290 с.
3. Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 206 с.

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека ТГУ: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
2. Мир психологии. Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
3. Psychology.ru: Психология на русском языке. Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>
4. Флогистон. Режим доступа: <http://flogiston.ru/>
5. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/>
6. Вопросы психологии. Режим доступа: http://www.voppsy.ru/journals_all/rubr/rubrics.htm
7. Психологическая наука и образование. <http://www.psyedu.ru/>
8. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

9. Российская национальная библиотека. Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>
10. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://nbmgu.ru/>
11. International journal of stress management <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>
12. The American Institute of Stress <http://www.stress.org/>
13. Stress Education Center www.dstress.com

Дополнительная литература и электронные ресурсы для написания реферативных работ:

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с
2. Алиев Х. М. Защита от стресса / Х. М. Алиев. – М. : Изд-во «Мартин», 1996.
3. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. – №2. – М., 1991. – С. 87–96.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
5. Анцыферова Л. И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. — № 1. – С. 3–16.
6. Анцыферова Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психол. журн. – 1999. – Т. 20. – № 1. – С. 6–19.
7. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вестник МГУ. Сер. Психология. – 1995. – №4. – С. 45–54.
8. Бакштанский В. Л. 10000 дней менеджмент жизни / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 576 с.
9. Блум А. Как жить с вашей болью / А. Блум, Х. Джелико. – М. : Педагогика-Пресс, 1995.
10. Бодров В. А. Информационный стресс в операторской деятельности / В. А. Бодров, П. С. Турзин // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19. – № 5. – С.38–53.
11. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1 : «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
12. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 : Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–123.
13. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
14. Борневассер М. Стресс в условиях труда // Иностранная психология. – 1994. – Т. 2. – № 13. – С. 44–51.
15. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
16. Виткин Дж. Женщина и стресс / Дж. Виткин. – СПб., 1996.
17. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб., 2008. – 336 с.
18. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. Стариченко. – СПб., 2008. – 336 с.
19. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7 изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
20. Губачев Ю. М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии / Ю. М. Губачев, Б. В. Иовлев, Б. Д. Карвасарский. – Л. : Медицина, 1976. – 224 с.
21. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический

- журнал. – 1996. – Т. 17. – №1. – С. 19–34.
22. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. – М. : Наука, 1990. – С. 103–114.
 23. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 386 с.
 24. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1993. – 95 с.
 25. Коржова Е. Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения. В сб.: Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. - СПб. : СПбГУ, 1997. - 240 с.
 26. Котенев И. О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях : метод, пособие. / И. О. Котенев. – М., 1996.
 27. Котенев И. О. Психологические последствия воздействия чрезвычайных обстоятельств на личный состав органов внутренних дел. автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. О. Котенев. – М. : АУ МВД России, 1994. - 24 с.
 28. Котенев И. О. Террористический акт в Буденновске: постстрессовые состояния у работников милиции / И. О. Котенев, М. Б. Богданова // Известия МЦПОиКНИ МВД России, ГУК. – 1996. – № 3.
 29. Крюкова Т. Л. Психология преодоления / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Изд-во КГУ. – 2004.
 30. Курасова Н. В. Психологическая реабилитация детей — жертв инцеста // Семейная психология и семейная терапия. – № 2. –1997. – С. 106–110.
 31. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. : Женева, 1989. – С. 121–126.
 32. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви – Л., 1983.
 33. Леви Л. Эмоциональный стресс / ред. Леви Л. – Л. : Медицина, 1970. – 328 с.
 34. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова. – М., 2009.
 35. Леонова А.Б. Комплексная методология профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. – 2004. – №2. – С. 76–85.
 36. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.
 37. Материалы Психолого-медико-социального Центра «ОЗОН» для детей и подростков, подвергнувшихся жестокому обращению и насилию, и Центра для женщин, пострадавших от насилия «Сестры» (Москва).
 38. Мясников В. И. Эмоциональный стресс как экпсихологическая проблема / В. И. Мясников, М. А. Новиков // Физиология человека. – 1975. – Т. 1. – №3. – С. 440–450.
 39. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : МГУ, 1976. – 112 с.
 40. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – №.5. – С. 20–29.
 41. Немчин Т. А. Состояния неравно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : ЛГУ, 1983. – 166 с.
 42. Перри Г. Как справиться с кризисом : Пер. с англ. / Г. Перри. – М. : Педагогика-Пресс, 1995 г.
 43. Попова Л. Стресс жизни / Л. Попова, В. Соколова. – М., 1996.
 44. Розен М. Розен-метод: Движение и работа с телом / М. Розен, С. Бреннер. – М. : Психотерапия. – 2010. – 160 с.

45. Свияш А. Улыбнитесь, пока не поздно! Позитивная психология для повседневной жизни / А. Свияш, Ю. Свияш. – М., 2003.
 46. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига : Вида, 1992. – 109 с.
 47. Смит Т. Дж. Профессиональный стресс // Человеческий фактор / Под ред. Г. Салвенди. – М. : Мир, 1991. – Т. 2. – С. 356–392.
 48. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. – М. : медицина, 1982. – 232 с.
 49. Судаков К. В. Стресс как экологическая проблема научно-технического прогресса // Физиология человека. – 1996. – Т. 22. – №4. – С. 73–78.
 50. Тышкова М. Исследования устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – №1.
 51. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс / М. Франкенхойзер. – М. : Наука, 1972. – 217 с.
 52. Шарма Р. Найди свою судьбу с монахом, который продал свой «Феррари». Перев. с англ. / Р. Шарма. – М. : София, 2008. – 336 с.
 53. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
 - Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru>
 - Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: www.medpsy.ru
 - Сайт российской электронной библиотеки. – URL: www.elibrary.ru
 - <http://www.psychologos.ru/categories/view/bessonica>
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/kak_snimat_napryazhenie
 - <http://www.psychologos.ru/categories/view/depressiya>
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/pereklyuchenie_vnimanija
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota_s_nepriyatnymi_perezhivaniyami
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_vnutrennimi_chuvstvami
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_emociyami
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_energetikoy
 - http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_sostoyaniem
 - <http://pda.tr200.biz/find/>
 - <http://www.s-b-s.su/health/articles/boremsya-so-stressom/profilaktika-stressa/priemy-povyshayushhie-samouvazhenie-i-samoocenku/>
 - <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/st059.shtml>
 - <http://vbibl.ru/psihologiya/36140/index.htm>
 - <http://www.myshared.ru/slide/38123/>
 - Описание материально-технической базы.
 Аудитория, оборудованная видеопроектором, компьютер TFT Samsung SyngMaster 710N, ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO L-7310-L-7, копировальное устройство Toshiba e-Studio 206, многофункциональное устройство Xerox WorkCentre 3119 A4, принтер лазерный Canon LBP-2900, сканер настольный цветной планшетный CanoScan Lide 25; Microsoft Windows XP, пакет статистических программ SPSS, версия 23.0 (SPSS Inc., USA).

12. Язык преподавания - русский

13. Преподаватель - Шабаловская Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования

Автор М.В. Шабаловская

Рецензент Т.Г. Бохан, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета психологии Томского государственного университета от 28 мая 2020 года, протокол № 7.